હેલ્થ & હાઈજીન સ્પેશિયલ

ઓગસ્ટ, ૨૦૨૦ | ₹ ૪૦

ગૃહશોભા

રાગી તંદુરસ્ત પરિવાર માટે

ફેસબુક ચીટિંગનો સોશિયલ અડ્ડો

કોરોના મહામારીમાં ઈમ્યૂનિટી વધારવાની ટિપ્સ

લહેજતદાર વાનગી

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

સંપાદક તથા પ્રકાશક : પરેશ નાથ
ઓગસ્ટ ૨૦૨૦ | અંક : ૩૮૦

હેલ્થ & હાઈજીન સ્પેશિયલ

આ અંકમાં



સ્તંભ

સ્વાસ્થ્ય/સૌંદર્ય



વિશિષ્ટ લેખ

વાર્તાઓ



વિભિન્ન રંગ

જાહેરાતોના સેમ્પલ પોસ્ટ વિભાગના નિયમોના લીધે પોસ્ટની નકલોમાં નહીં જાય



સંસ્થાપક
વિશ્વનાથ
૧૯૧૭-૨૦૦૨

● પ્રમુખ સંપાદન, જાહેરખબર અને પ્રકાશન કાર્યાલય : દિલ્લી પ્રેસ, ઈ-૮ ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, રાણી ઝાંસી માર્ગ, નવી દિલ્હી-૧૧૦ ૦૫૫. ફોન : ૪૧૩૯૮૮૮૮. અન્ય કાર્યાલય : ● અમદાવાદ સંપાદન અને જાહેરખબર વિભાગ : દિલ્લી પ્રેસ, ૩૧, નારાયણ ચેમ્બર્સ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯. ફોન : ૨૬૫૭૭૮૪૫ ● નંબર : ૧૧, પ્રથમ ક્રોસ, બાલપ્પા ગાર્ડન, શિવાજી નગર, બેંગલુરું-૫૬૦૦૫૧ ● એ-૭, શ્રીરામ ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, જીડી અંબેકર માર્ગ, વડાલા. ફોન : ૦૨૨-૨૪૧૨૨૬૬૧. ● બી-૩, ઉદ્યોગ ભવન-૮, નાયગાંવ ક્રોસ રોડ, વડાલા, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૧. ફોન : ૨૪૧૨૨૬૬૧, ૨૪૧૦૧૧૯૨. ● ૧૬-A, અમૃતા બેનર્જી રોડ પહેલો માળ, કાલી ઘાટ, કોલકાતા-૨૬. ● ૧૪, સીસંસ કોમ્પલેક્ષ, ૧૫૦/૮૨, માંટીએથ રોડ, ચેન્નઈ-૬૦૦૦૦૮. ફોન : ૨૮૫૫૪૪૪૮. ● ૧૨૨, પહેલો માળ, ચિનોય ટ્રેડ સેન્ટર લેન, ૧૧૬, પાર્ક લેન, સિકંદરાબાદ-૫૦૦૦૦૩. ફોન : ૨૭૮૪૧૫૯૬. ● ફ્લેટ નં. બી-જી/૩, ૪ સપ્રૂ માર્ગ, લખનૌ-૨૬૬ ૦૦૧. ફોન : ૨૬૧૮૮૫૬. ● ૧૨ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, આશિયાના ટાવર્સ, એઇક્ઝબિશન રોડ, પટના-૮૦૦૦૦૧ ● દિલ્લી પ્રકાશન મેગેઝિન, ગીતાંજલી ટાવર, શોપ નં.૧૧૪, વ્યાસ હોસ્પિટલની સામે, અજમેર રોડ, જયપુર-૩૦૨૦૦૬ ● જી-૭, પાયોનિયર ટાવર્સ, ૧ મરીન ડ્રાઈવ, કોચીન-૬૮૨૦૩૧. ફોન : ૨૩૭૧૫૩૭. ● પ્રકાશન એજન્સી, બી-૩૧, વર્ધમાન ગ્રીન પાર્ક કોલોની, ૮૦ ફીટ રોડ, અશોક ગાર્ડન પોલીસ સ્ટેશન પાછળ, ભોપાલ-૪૬૨૦૨૩ (મ.પ્ર.).

Editor, Publisher & Printer PARESH NATH. Printed at PS PC Press Pvt. Limited,DLF-50, Industrial Area, Faridabad, Hariyana-121003, Delhi Press, E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055 and published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Private Limited. E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055

સબસ્ક્રિપ્શન અને સર્ક્યુલેશન માટે સંપર્ક કરો : મોબાઈલ / એસએમએસ / વોટ્સએપ : ૦૮૫૮૮૮૪૩૪૦૮/૯૮૨૪૦૭૭૫૮૬ e-mail : subscription@delhipress.in / circulation.ahmedabad@delhipress.in

ISSN 0971-152X

GRIHSHOBHA (GUJARATI) Aug, 2020

આંતરરાષ્ટ્રિય લવાજમ કિંમત - વિમાન માર્ગે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી સાર્ક દેશો માટે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી યુરોપ - સાઉથ અમેરિકા	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી અન્ય દેશો માટે
૧ વર્ષ - ૫૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૧૨૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૨૧૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૧૪૦ (US $)
૨ વર્ષ - ૧૦૦ (US $)	૨ વર્ષ - ૨૪૫ (US $)	૨ વર્ષ - ૪૨૫ (US $)	૨ વર્ષ - ૨૮૦ (US $)
૩ વર્ષ - ૧૪૫ (US $)	૩ વર્ષ - ૩૬૫ (US $)	૩ વર્ષ - ૬૩૫ (US $)	૩ વર્ષ - ૪૨૦ (US $)

કિંમત : ૪૦ રૂપિયા
૧ વર્ષ માટે : ૪૪૦.૦૦ રૂ.
૨ વર્ષ માટે : ૮૮૦.૦૦ રૂ.

દિલ્લી પ્રેસ પત્ર પ્રકાશન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ વતી પ્રકાશક અને મુદ્રક પરેશ નાથ દ્વારા પીએસ પીસી પ્રેસ પ્રાઈવેટ લિમિટેડ, ડીએલએફ-૫૦, ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એરિયા, ફરીદાબાદ, હરિયાણા-૧૨૧૦૦૩, દિલ્લી પ્રેસ ઈ-૮ ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હીમાં છપાયું અને ઈ-૮, ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હીથી પ્રકાશિત થયું. વાર્ષિક લવાજમ માત્ર ડ્રાફ્ટ/મનીઓર્ડરથી 'દિલ્લી પ્રકાશન વિતરણ પ્રાઈવેટ લિમિટેડ' ઈ-૮, ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હી -૧૧૦ ૦૫૫ના નામે મોકલવા. ચેક તથા વી.પી.પી. સ્વીકારવામાં આવતાં નથી.

ગૃહશોભા જુલાઈ, ૨૦૨૦નો 'લાઈફસ્ટાઈલ એન્ડ હેલ્થ સ્પેશિયલ' અંક ઘણો રસપ્રદ રહ્યો. જુલાઈ મહિનો કોરોનાને લઈને ઘણો ગંભીર પસાર થયો. કોરોનાની મહામારીમાં દરેકની લાઈફ સ્ટાઈલમાં પરિવર્તન આવ્યું છે, જ્યારે હેલ્થને લઈને સૌ કોઈ ગંભીર બન્યા છે.

ગૃહશોભા મેગેઝિનને કાયમ વાંચવાની ટેવ પડી છે પણ છેલ્લે કેટલાક અંક ડિજિટલ કોપી વાંચી. મજા આવી. લોકડાઉન પછી કેટલીય કંપનીમાં કામ કરવાની સિસ્ટમમાં પરિવર્તન આવ્યું છે. અનેક કંપનીએ કર્મચારીઓના હિતમાં ઘરેથી કામ કરવાની પરવાનગી આપી છે. આ જ બાબત પર ફોકસ કરતો લેખ 'વર્ક ફ્રોમ હોમ ટેન્શનને કહો...' વાંચવો ગમ્યો.

જુલાઈ મહિનાના અંકમાં આપેલા 'કિચન જર્મ ફ્રી બનાવો', 'સર્જરી આપી શકે સેલિબ્રિટી લુક', 'બાળકોમાં હેન્ડવોશ કરવાની ટેવ પાડો', 'રેઈની મોસમમાં મેકઅપ જાળવવા...' વગેરે લેખ આ સમયમાં ઘણા ઉપયોગી સાબિત થયા.

આ સિવાય 'બેલી ફેટ કેવી રીતે ઘટાડશો', 'વરસાદમાં બ્યૂટિફુલ દેખાવાની ૭ ટિપ્સ', 'ખાટા-મીઠા સ્નેક્સ...', 'ન પરિવારજનો ન જાનૈયા આવા છે નવાં લગ્ન', 'સ્થૂળતા તમને બોજ લાગે ખરી!', 'સ્ટોર્ડ ફૂડ કેટલું સુરક્ષિત', 'બીમાર કરી શકે છે ટેટૂનો ક્રેઝ' વગેરે લેખ કોરોનાની મહામારી વચ્ચે ઘણા વાંચનપ્રદ બની રહ્યા.

આ અંકમાં આપેલી વાર્તામાં 'સફાઈ અને કોરોના', 'બ્રેકઅપ', 'આત્મબોધ', 'બટ આઈ સ્ટિલ લવ...' ઘણી મનોરંજક રહી.

ગૃહશોભા મેગેઝિન અમારા ઘરમાં નિયમિત વંચાય છે. મેગેઝિનની કોપી હાથમાં આવ્યા પછી તેને સંપૂર્ણ વાંચીને રાખી મૂકવાનો પણ અનેરો આનંદ છે.

- રિમા મોરી, અમરેલી

ગૃહશોભા જૂન, ૨૦૨૦ નો 'કોરોના સ્પેશિયલ' અંક મહિલાઓ માટે મદદરૂપ બની રહ્યો છે. કોઈપણ મહિલા એ ઘરની હોમ મિનિસ્ટર છે. ઘરના સભ્યોના હેલ્થની સંભાળ લેવી તેના હાથમાં હોય છે. કોરોનાથી બચવા અને તેમાં શું સાવચેતી રાખવી જોઈએ એ વિશે ઘણી માહિતી મળી રહી.

આ અંકમાં 'સ્વચ્છ હાથમાં છે જિંદગી', 'લોકડાઉનમાં સમજાયું સંબંધ અને ખુશીનું ...', 'સંક્રમણથી બચાવે આ ૭ ટેવ', '૭ ફૂડ બનાવે ઈમ્યૂન સિસ્ટમ મજબૂત', 'ઘરમાંથી આ રીતે કરો જીવાણુનો સફાયો', 'એન્ટિફંગલ પાઉડર કેમ જરૂરી', 'સ્નેક્સની આ રીતે વધારો પૌષ્ટિકતા', 'મોનસૂનમાં કેવો હોય ડાયટ ચાર્ટ' વગેરે લેખ કોરોનાને મહાત આપવા માટે ઘણા મદદરૂપ રહેશે.

ઉપરાંત અન્ય લેખમાં 'કેવી હોય પ્રેગ્નન્સીમાં સેક્સ પોઝિશન', 'જ્યારે આવવા લાગે અશ્લીલ મેસેજ', 'મેટ્રોમાં થાય છે અંગત વાતો', 'ઓફિસવેરમાં ક્યાંક તમે આ ભૂલો તો નથી કરતા ને' માહિતીથી ભરપૂર રહ્યા.

ઉપરાંત સુંદરતાને લગતા લેખમાં 'રેની સીઝન લિપસ્ટિકના ૫ શેડ', 'મોનસૂન મેકઅપ રૂલ્સ' વાંચન અને સુંદરતાને નિખારનાર રહ્યા.

ગૃહશોભાની વાર્તાઓ વાંચવી રસપ્રદ અને મનોરંજક રહી. આ અંકમાં 'કર્ણકુંતી', 'બ્લેકમેલર', 'ઓપ્શન' વગેરે ખૂબ મનોરંજક રહી.

- નીલિમા પટેલ, પાટણ

ગૃહશોભા મેગેઝિન હું કોલેજના સમયથી વાંચતી આવી રહી છું. કોલેજમાં લાઈબ્રેરીમાં ગૃહશોભા પડ્યું હોય એટલે વાંચવાનો લહાવો ઉઠાવતી જ હતી. તે પછી કોલેજ પૂરી થઈ અને આજે એક બાળકની માતા પણ બની ગઈ છું પણ એક વાત હજી નથી બદલાઈ તે એ છે કે ગૃહશોભાની હું નિયમિત વાચક બની ગઈ છું. મને લાગે છે કે ગૃહશોભા વાંચવાથી મારો વ્યક્તિગત વિકાસ થયો છે. બાળક સાથે, પતિ સાથે કે બહારના લોકો સાથે કેવી રીતે કામ લેવું તે વધારે સારી રીતે આવડ્યું છે. વ્યક્તિગત રીતે આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થયો છે. જીવનની કોઈપણ સ્થિતિમાં નાસીપાસ નથી થતી. તેને ખૂબ શાંતિથી ટેકલ કરી લઉં છું. કદાચ એટલે જ વાંચન મારા વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં મહત્ત્વનું રહ્યું છે.

વાંચન એ શિક્ષકથી જરાય ઊણું ઊતરે એમ નથી. જીવનને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાયો છે. જીવન માત્ર મુશ્કેલીઓથી ભરેલું જ નથી, તેને યોગ્ય રીતે અને સમજદારીથી જીવીએ તો જીવન સુખમય લાગે છે. ગૃહશોભા એક શિક્ષક અને માર્ગદર્શક બંને રીતે મને મદદરૂપ બની રહ્યું છે. વર્ષોથી ગૃહશોભા સાથે એક અતૂટ નાતો હોવાનો અહેસાસ થાય છે.

- કૃપા વ્યાસ, ઊંઝા ●



દિલમાં ઘૃણા મોં પર અપશબ્દ

સોશિયલ મીડિયા પર નુકસાનકારક વીડિયો, મેસેજ વગેરે એ રીતે ફરી રહ્યા છે જાણે કે આ દેશના લોકોને સિવાય જૂઠ અને ગપ્પાં કંઈ બીજું ગમતું જ નથી. ફોટોશોપ કરીને તામસી દિમાગના લોકોએ માત્ર ઘરમાં શરમિંદગી ફેલાવી છે, તે દેશની વિદેશ નીતિ સુધ્ધાંને પણ નથી છોડતા.

સોશિયલ મીડિયા પર ૧ ફોટોને બદલીને મોદીને લેહની મુલાકાત દરમિયાન ૩ કૂતરા સાથે બતાવવામાં આવ્યા છે, જેમાં એકનો ચહેરો પાકિસ્તાનના વડાપ્રધાનનો લગાવવામાં આવ્યો, બીજો ચીનના રાષ્ટ્રપતિનો અને જે સૌથી આપત્તિજનક વાત હતી કે ત્રીજો નેપાળના વડાપ્રધાનનો લગાવવામાં આવ્યો હતો. નેપાળની સાથે ભારતના સંબંધ સારા નથી ચાલી રહ્યા પણ એટલા ખરાબ પણ નથી કે તેને પાકિસ્તાનની જેમ દુશ્મનોની ગણતરીમાં મૂકી દેવાય.

નેપાળમાં અત્યારે પણ જવા માટે ભારતીયોને વિઝાની જરૂર નથી અને અત્યારે પણ ત્યાં ભારતીય રૂપિયાનું જ ચલણ છે. લાખો નેપાળી ભારતમાં કામ કરી રહ્યા છે અને હજારો ભારતીય નેપાળમાં છે. નેપાળના તરાઈ વિસ્તારના પશુપાલકો પોતાની જાતને ભારત સાથે વધારે નજીક અનુભવે છે, સિવાય પહાડી ગુરખા. તે નેપાળીના બદલે હિન્દી, બિહારની સ્થાનિક ભાષા બોલે છે.

એમ પણ ભારતીયોનો વેપાર નેપાળ સાથે હજારો વર્ષથી ચાલતો આવ્યો છે. સોશિયલ મીડિયામાં મૂકેલી આવી પોસ્ટથી વાતાવરણ ખૂબ બગડી શકે છે.

આ જ રીતે ઉત્તર પ્રદેશમાં વિકાસ દૂબેના કેસમાં એક બ્રાહ્મણ હેન્ડલથી તેને વિલ્લાસ બનાવી દેવામાં આવ્યો અને તેના દાદા-નાના મુસલમાન જાહેર કરી દેવામાં આવ્યા જેથી બ્રાહ્મણોની શ્રેષ્ઠતા પર કોઈ આંચ ન આવે.

આ ઘૃણાનો પાઠ આપણને બાળપણથી ભણાવવામાં આવતો રહ્યો છે. કહેવા માટે આપણે જગદગુરુ છીએ, કહેવા માટે તો લોકો અહીં પૂજાઅર્ચનાથી દિવસની શરૂઆત કરે છે અને પૂરો કરે છે, કહેવા માટે લોકો ખરાબ કર્મોનું ફળ ખરાબનું સૂત્ર દિવસમાં ૪ વાર પુનરાવર્તિત કરે છે, કહેવા માટે લોકો પ્રવચનો, ગીતારામાયણના પાઠ, ભજનકીર્તન, આરતીમાં જઈને પોતાનું ચરિત્ર સુધારતા રહે છે પણ હકીકતમાં થોડીક તક મળી નથી કે મનના મેલા લોકો જોવા મળી જાય છે, જેમના દિલમાં ઘૃણા અને મોં પર અપશબ્દો જ હોય છે.

જે વાતો તે પાકિસ્તાન, મુસલમાન, દલિતોને કહે છે તે જ વાતો ઘરમાં પત્નીને, ભાઈબહેનને, કાકા, સાળાને અને પાડોશીઓને કહેતા નથી ખચકાતા.

આ ગાળો અને અપશબ્દો તેમની ભાષાનો ભાગ બની ગઈ છે અને તેમની આ ભાષાને ધર્મનું સંપૂર્ણ સમર્થન છે જે પોતાના પ્રત્યે તો નહીં પણ દરેક બીજી વ્યક્તિ વિરુદ્ધ આ પ્રકારના શબ્દોના ઉપયોગને બિલકુલ યોગ્ય માને છે.

તિલક કરો, જનોઈ પહેરો, દોરા બાંધેલા લોકો જ્યારે ઝઘડો કરે છે, ત્યારે કઈ મા-બહેનની ગાળો હોય છે, જે નથી આપતા? એ જ વિચારીને તેમને રાહુલ ગાંધી, સોનિયા ગાંધી, બરખા દત્ત વિરુદ્ધ આગ ઓકવાની ટ્રેનિંગ આપી છે અને એ જ હવે નેપાળ જેવા મિત્ર દેશને સંપૂર્ણ રીતે દુશ્મન બનાવી રહ્યા છે.



મહાભારતમાં એ જ રીતે થોડા પાંડવોના મામા કૌરવો તરફથી લડી રહ્યા હતા? રામાયણમાં ભરત આખરે કેમ રામરાવણ યુદ્ધમાં અયોધ્યાથી પોતાની સેના લઈને નહોતા આવ્યા? આપણી સંસ્કૃતિ પર હજારહજાર પોતાની છાતી પીટી લે, હકીકતમાં માનવતાનો સદ્વ્યવહાર નથી શીખવતી. નેપાળ આ જ સકંજામાં સળગી રહ્યું છે, જે ઘણી અફસોસની વાત છે.



જેવા લોકો એવા શાસક

ચીન અને કોરોના બંને આગામી થોડાંક વર્ષમાં દેશની અર્થવ્યવસ્થાને ચૂરચૂર કરી દેશે. દરેક ઘરે તેની પૂરી તૈયારી કરવી પડશે. કોરોનાના લીધે વારંવાર લોકડાઉન તો થશે જ, લોકો જાતે જ ડરના માર્યા કામ પર નહીં જાય અને જશે તો તેમને કોવિડ-૧૯નો ડર રહેશે.

ચીનના લીધે દેશનો બધો પૈસો હવે હિમાલયના પથ્થરો પર લાગશે જ્યાં રસ્તા બનશે, એરપોર્ટ બનશે, બેરેક બનશે, ભોજન ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવશે.

બંને ઉદ્યોગ અને વેપારને ગંભીર અસર કરશે અને તેની સજા ઘરને મળશે. હવે પહેલાંથી સારું ઘર, પહેલાંથી સારી નોકરી, પહેલાંથી સારો ડ્રોઈંગરૂમ, પહેલાંથી સારું વાહન, પહેલાંથી સારી મુસાફરીના સપનાં ભૂલી જાઓ. જેમ કે પેટ્રોલ અને ડીઝલના ભાવ વધ્યા છે, દરેક વસ્તુના વધશે.

ડિમાન્ડ પણ ઓછી થશે તો પુરવઠો પણ ઓછો હશે. સૌથી મોટી વાત છે કે દરેક ઘરને અધધ પૈસા બીમારી કે બેકારી માટે રાખવા પડશે અને તેનો અર્થ છે કે બધા ખર્ચમાં ખૂબ ઘટાડો. સ્પષ્ટપણે કહીએ તો હવે દેખાડાની જરૂર નથી, કારણ કે હવે ન તો લગ્નોમાં જવાનું છે, ન પાર્ટીમાં ન રેસ્ટોરન્ટ કે થિયેટરમાં. હવે તો ઘરેથી નીકળવાનું જ ઓછું થઈ જશે.

તેનો અર્થ એ છે હજારો ધંધા બંધ થઈ જશે. ફિલ્મ ઉદ્યોગ જૂની રીતે નહીં થાય. રેસ્ટોરન્ટ, સિનેમા, મોલ હવે વર્ષો સુધી જૂના રંગમાં નહીં આવે અને જ્યાં સુધી બધું ઠીક થશે ત્યાં સુધી તેમના રંગ જૂની હવેલીઓની જેમ ઊડી ચૂક્યા હશે. ઘરના મનોરંજન કે પછી એમ કહો કે કામનો કંટાળો કાઢવાની રીતો પહેલાં કોરોનાએ બંધ કરી, હવે



ચીની ડ્રેગન બંધ કરી રહ્યું છે.

બંને જે રીતે ફેલાયેલા છે, તે પહેલાં જેમ કે અર્થવ્યવસ્થાને બરબાદ કરવામાં આવી, તેનાથી સ્પષ્ટ છે કે અંધારી નગરી ચોપટ રાજાવાળો યુગ ચાલી રહ્યો છે. સમસ્યા એ છે કે બીજા દેશોમાં આ જ થઈ રહ્યું છે.

અમેરિકા સૌથી મોટું ઉદાહરણ છે. રાજા ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ પણ પોતાનો અલગ કાયદો લખે છે. તુર્કીના સુલતાન રિસેપ તૈઈપ ઈર્દોગાન પણ એ જ કરી રહ્યા છે, જેમણે ઈસ્તંબૂલની છટ્ઠી સદીની ઈમારત સોફિયાને સંગ્રહાલયમાંથી મસ્જિદ બનાવડાવીને મસ્જિદ તોડીને મંદિર બનાવ્યા જેવું કામ કર્યું છે.

જેમાં દોષિત પ્રજા પણ છે, તમે પણ છો. જેવો રાજા એવું રાજ્ય. અ પીપલ ડિઝર્વ ધ કિંગ વ્હોટ ધે આર. લોકો જેવા હોય છે એવો જ શાસક મળે છે. જે લોકો વોટ્સએપ, ફેસબુક, ફોરવર્ડ કરેલા જ્ઞાન પર જીવિત રહે છે તેમની પાસે બીજી શું આશા રાખી શકાય. ચીન, કોરોના, જીએસટી, નોટબંધી આપણી જ દેન છે. તેને એન્જોય કરો. તાળીઓથાળીઓ વગાડો. બધાં દુખ દૂર થઈ જશે જેમ કે મંદિર મસ્જિદમાં જવાથી દૂર થઈ જાય છે.

બધા પ્રસંગ બંધ થઈ ગયા

આ ગુસ્સાની ટ્રેનિંગ કોણ આપે છે? પોતાના ઘરની બહાર મોટરસાઈકલ પર સ્ટંટ કરવા ના પાડતા ૩ છોકરાએ એક ૨૫ વર્ષના યુવકને મારપીટ કરીને ૨૮ વાર ચપ્પાના ઘા મારીને ધોળા દિવસે તેની હત્યા કરી દીધી. સભ્ય સમાજનો દાવો કરનારા પૂજાપાઠી લોકોમાંથી કોઈ રાહદારી આગળ ન આવ્યા કે આ અત્યાચાર રોકી લે. પોલીસે આ ત્રણેયને પકડી લીધા છે પણ આ કદાચ ૧૮ વર્ષથી નાની ઉંમરના છે, સામાન્ય સજા પછી છૂટી જશે.

દિલ્લીની નજીકની એક બોર્ડિંગ સ્કૂલમાં ૧૪ વર્ષની કિશોરીએ આત્મહત્યા કરી લીધી, કારણ કે તેને તેના સાથી પરેશાન કરતા હતા. સ્કૂલવાળાએ ઉતાવળમાં તેનું દહન પણ કરી દીધું જેથી વધારે પૂછપરછ ન થાય.

આપણે જે શિક્ષણ આજે આપણાં બાળકો અને કિશોરને આપી રહ્યા છીએ તેમાં પૂજાપાઠ તો ખૂબ છે પણ તર્ક અને સત્યની જગ્યા નથી. એક સભ્ય અને પ્રગતિશીલ સમાજ માટે આ જરૂરી છે.

ઘેટાંબકરાની ચાલ કે નિયમોને તોડવાની પ્રવૃત્તિ દરેક સમાજમાં થાય છે પણ જ્યાં રોમાંચ નથી મળતો, ત્યાં કંઈક નવું કરવા માટે નથી મળતું ત્યાં ઘર કે આજુબાજુના નિયમ તોડવામાં આવે છે.

આજે આપણો સમાજ એવા વાતાવરણમાં છે જ્યાં યુવાઓ અને કિશોરો સામે ગાઢ અંધારું છે. યુવતીઓને માત્ર લગ્નમાં ભવિષ્ય દેખાય છે તો યુવાનોને માત્ર ઉદ્ધતપણું અને ગુંડાગીરીના રાજકારણમાં. કંઈક કરવાના તમામ પ્રસંગ અને તક બંધ થઈ ગઈ છે.

આધુનિક ટેક્નોલોજીના કારણે આજે ભૂખ્યું તો કોઈ નથી રહેતું પણ આ યુવા થતા લોકો માટે પૂરતું નથી. તેમને કંઈક કરવાની ઈચ્છા થાય છે પણ ન બેકપેક બાંધીને પહાડ પર ચઢવાની સુવિધા ન નદીઓ, દરિયો પાર કરવાની. જે અભ્યાસ કરાવવામાં આવી રહ્યો છે તે એટલો નિમ્ન છે કે મોટાભાગના કિશોર અને નવયુવાનો ભણી પણ નથી શકતા અને પુસ્તકોનો રોમાંચ તેમનાથી ગાઉ દૂર છે.

બાકી રહ્યો એ મોબાઈલ છે, જેમાં ટિકટોક જેવા એપ પર તે નાચ્યા કરશે પોતાના કરતબ બીજાને બતાવી શકે છે પણ આ કંઈ પૂરતું નથી. લાઈક્સથી જિંદગી નથી બનતી. આસપાસના લોકોની વસ્તીની કમી સામાન્ય ડિવાઈસનાં નાટકોથી પૂરી ન થઈ શકે.

હત્યા કરીને કાયદો હાથમાં લેવો, ડિપ્રેશન થવું, આત્મહત્યા કરવી એક મોટી સમસ્યાનો ભાગ જ છે ને.

અફસોસ તો એ વાતનો છે કે આ દેશના મોટાભાગના કરજદારને તેની કોઈ ચિંતા જ નથી. ●

Since 1929



पांचतारा® — અને — फ़ाईवस्टार®

ફરાળ વડે જ વ્રત ફળે

500 g



200 g



રાજગરો વિટામીન સી
અને કેલ્શિયમથી ભરપૂર છે.

તેમાં કુદરતી એમીનો
એસીડ હોવાથી વ્રત
માટે સર્વોત્તમ ગણાય છે.

પચવામાં સરળ અને
ભૂખને સંતોષે છે.

ડાયાબિટીસના દર્દી માટે
ખૂબ જ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.



રાજગરાનો શીરો

રાજગરાનો લોટમાંથી બનતી ફરાળી વાનગીઓ

શીરો, પરાઠા, રોટલી, ભાખરી, વડા, કઢી, પૂરી
તથા અન્ય વાનગીઓ

THE GROUND REALITIES



અમારી અન્ય ફરાળી શ્રેણી ★ મોરૈયો ★ સાબુદાણા ★ શિંગોડાનો લોટ ★ સીંધવ પાવડર ★ મખાણા

Follow us panchtarafarali





હિંમત ન હારો : ગર્લપાવર કેનેડાના ટોરેન્ટોનું એક ગ્રૂપ છે, જે ડાન્સ દ્વારા માનસિક રોગથી પીડિત બાળકો માટે ફંડ ભેગું કરે છે, આ કામ કોરોના પહેલાંથી કરે છે પણ અત્યારે આ કામ ધીમું થઈ ગયું કારણ કે હવે જાહેર ડાન્સ શો નથી થઈ શકતા. કોવિડ - ૧૯ના ડરથી યુવતીઓ ન તો હિંમત હારો અને બેસી રહો. જે કરો તે સાવચેતી સાથે કરો.

પાખંડનો અંત : દક્ષિણ સુદાનમાં એક નવી હવા ચાલી રહી છે. ત્યાં તાજેતરમાં યુવતીઓના ખતનાને ગુનો જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. આ ઈસ્લામી પાખંડની એક નિર્દયી રસમ છે, જેમાં ખૂબ નાની બાળકીઓ પર બેન્ડવાજા સાથે છરી ચલાવી દેવાય છે. યુવતીઓ મહિનાઓ રડે છે, કારણ કે ત્યાં સંક્રમણ થવું સામાન્ય છે. ગરીબ જ નહીં અમીર ઘરના પણ પાર્ટી કરીને આ રસમ અપનાવે છ. જાણે મુંડન થતું હોય. કેટલાય સામાજિક સુધારા લાઈનમાં છે.





દુનિયાની ડિમાન્ડ : હવે મિસ હાઈસ્કૂલ પેજન્ટ હોય અને જોનારા માત્ર કમ્પ્યૂટર કે મોબાઈલ પર વળગેલા હોય તો શું મજા આવશે? પણ બદલાતા સમયની માંગણી છે કે ભીડ ભેગી ન કરવી. હવે સૂમસામ સ્ટૂડિયોમાં જ બધું થશે અને કદાચ મિસ માસ્ક બધાને અપાશ, કારણ કે દેખાવે તો બધા એક જેવા જ દેખાશે.



મહિલાઓ પર જ કેર કેમ : **સીરિયામાં રેફ્યૂજી સમસ્યાનો કેર મહિલાઓ પર થઈ રહ્યો છે. લડાઈ, ધર્મ અને સત્તાને લઈને પિસાતી માઓ, જેમના બાળક, ભૂખ, બીમારી, ઠંડી અને બળાત્કારનો ભોગ બની રહી છે. રાષ્ટ્રપતિ અસદ હોય કે ઈઝરાયલ કે ઈરાકના આઈએસઆઈએસ કે પછી રશિયા-અમેરિકા, રૂંધાઈને જીવવું પડે છે અને કેટલાય સામાજિક સુધારા હવે લાઈનમાં છે.**



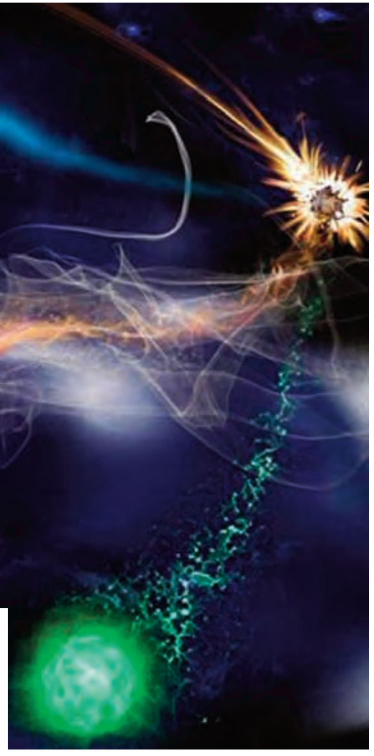
પોલ ખૂલી ગઈ : **અમેરિકામાં જ્યારથી જ્યોર્જ ફ્લાઈડની ઘાતકી હત્યા એક ગોરા પોલીસે કરી છે દરેક ગલી પર પોલીસ દખલઅંદાજીનો વિરોધ થવા લાગ્યો છે. હવે સરકારને કહેવાઈ રહ્યું છે કે એ જણાવો કે કઈ શિક્ષણ સંસ્થામાં કેટલા પોલીસ છે જ્યાં તે રંગભેદનો કેર વિદ્યાર્થીઓ પર થોપાય છે? જ્યોર્જે જીવ તો આપી દીધો પણ પૂરા અમેરિકા જ નહીં, વિશ્વમાં રંગના નામે થતા ભેદભાવની પોલ ખોલી નાખી છે. આપણે ત્યાં રંગભેદથી પણ વધારે બીભત્સ જાતિભેદ હોય છે અને તેનો વિરોધ પણ રસ્તાઓ પર દેખાવા લાગ્યો છે.**

ખૂબ સ્વાદિષ્ટ: **અમેરિકાના ન્યૂયોર્ક રાજ્યના નાનકડા શહેર બટાવિયને કોવિડ સામે લડી રહેલા ઘરોમાં ફ્રીમાં હોટડોગ વહેંચ્યા. લોકો ઘરમાં જ રહ્યા અને સ્વયંસેવી ઘરેઘરે ખોરાક પહોંચાડતા રહ્યા. કંટાળેલા લોકોને પ્રેમની ચટણી સાથે હોટડોગ ખૂબ ભાવ્યો.**





અજાયબી : **રોમમાં ૨ વર્ષની એરવિના અને પ્રેફિના જોડકી બાળકીને કેટલાય કલાકના ઓપરેશન પછી અલગ કરવામાં આવી. માથાથી જોડાયેલી આ બાળકીઓ સેન્ટ્રલ આફ્રીકન રિપબ્લિકની છે, જેમને ઈટલી એક સમાજસેવી સંસ્થા લાવી જેથી આ બંને જીવિત રહી શકે. પોતાના દેશમાં આ ન બચતી. હવે આ બંનેની ખોપરી અને ધમની સ્વતંત્ર કામ કરી રહી છે પણ ડોક્ટરોને હજી વિશ્વાસ નથી.** ●





કોરોના મહામારીમાં ઈમ્યૂનિટી વધારો

તાણને ઘટાડીને, યોગ, એક્સસાઈઝ અને મેડિટેશનની મદદથી ઈમ્યૂનિટી વધારી શકાય, ઈમ્યૂનિટીને સ્ટ્રોંગ કરવા માટે આહારનું સેવન પણ જરૂરી છે...

કોરોનાનો પ્રકોપ નાબૂદ થવાનું નામ નથી લઈ રહ્યો. જોકે સરકારે દેશની બીજી સમસ્યાને જોતા નિયમોમાં છૂટ આપી દીધી છે. આ છૂટ પછી જનજીવન ફરીથી સામાન્ય થતું દેખાઈ રહ્યું છે. તેનો અર્થ એ થયો કે હવેથી આપણે પણ કોરોના સાથે જીવતા શીખવું પડશે. ભલે ને ઘણા લોકોએ આ વાતો સ્વીકાર કરીને ઘરમાંથી બહાર નીકળવું શરૂ કરી દીધું છે, પરંતુ હજી પણ ઘણા લોકો એવા છે જેઓ સંક્રમણથી ડરીને બહાર નથી નીકળી રહ્યા અને જે લોકો બહાર જઈ રહ્યા છે તેમને માત્ર એ જ ચિંતા સતાવે છે કે આ સંક્રમણ ન જાણે તેમને પણ ગમે ત્યારે પોતાની ઝપેટમાં લઈ લેશે તો...

તાજેતરના આંકડા અનુસાર ૫.૪ લાખ મૃત્યુદર સાથે વિશ્વ સ્તરે અત્યાર સુધીમાં ૧.૨ કરોડથી વધારે લોકો કોરાનાના સંક્રમણની ઝપેટમાં આવી ગયા છે. ભારતમાં લખાય છે ત્યાં સુધીમાં ૨૦,૦૦૦ થી વધારે મૃત્યુદર સાથે અત્યાર સુધીમાં લગભગ ૧૦ લાખથી વધારે કેસ નોંધાઈ ગયા છે. તેમાં પણ જો દર્દી

ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેવી બીમારીથી ગ્રસ્ત હોય તો જીવનું જોખમ ૮ ગણું વધારે થઈ જાય છે. આ વાતનો સીધો સંબંધ નબળી ઈમ્યૂનિટી અને વધતી ઉંમર સાથે છે. આ સ્થિતિમાં મૃત્યુનું જોખમ ૬૦ થી વધારે ઉંમરના લોકોમાં ૪ ગણું, ૭૦ થી વધરે ઉંમરના લોકોમાં ૯ ગણું અને ૮૦ થી વધારે ઉંમરના લોકોમાં ૧૫ ગણું વધારે છે. જોકે મજબૂત ઈમ્યૂનિટી આ સંક્રમણથી બચાવનો એકમાત્ર વિકલ્પ છે.

એક તરફ સંક્રમણથી બચવા માટે સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ, હાથ ધોવા, સેનિટાઈઝેશન, કોઈની સાથે હાથ ન મિલાવવા, માસ્ક અને ગ્લવ્ઝ પહેરવા વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વગેરેનું પાલન કરવું જરૂરી છે તો બીજી તરફ ઈમ્યૂનિટીનું મજબૂત હોવું જરૂરી છે. જે લોકોની ઈમ્યૂનિટી મજબૂત હોય છે, તેઓ ઓછા બીમાર પડતા હોય છે અને જો તેઓ ગંભીર રીતે બીમાર પડી જાય તો પણ સરળતાથી સ્વસ્થ થઈ શકે છે.



તાણને ઘટાડીને, યોગ, એક્સર્સાઈઝ અને મેડિટેશનની મદદથી ઈમ્યૂનિટીને વધારી શકાય છે. સાથે ઈમ્યૂનિટીને સારી રાખવા માટે યોગ્ય આહારનું સેવન પણ જરૂરી છે.

ઈમ્યૂનિટીને મજબૂત બનાવવા માટે શું ખાવું

લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજી, પાલક, મેથી, સરસવ વગેરે જેવા લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજીમાં આયર્ન, એન્ટિઓક્સિડેન્ટ, ફોલિક એસિડ, મેગ્નેશિયમ, કોપર, ફોસ્ફેટ વગેરે જેવા તત્ત્વો ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલા હોય છે. આ બધા તત્ત્વો શરીરની ઈમ્યૂનિટીને વધારવાની સાથે વ્યક્તિને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

વિટામિન સી : સંતરાં, આંબળા, લીંબુ, કીવી, બ્રોકલી, પાલક, જામફળ વગેરેને વિટામિન સીના મુખ્ય સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે. સ્વસ્થ શરીર માટે વિટામિન સીનું સેવન ખૂબ જરૂરી છે. વિટામિન સી શરીરની ઈમ્યૂનિટીને મજબૂત બનાવે છે, જેની મદદથી શરીર વિભિન્ન પ્રકારની બીમારી સામે લડવામાં સક્ષમ બની જાય છે.

વિટામિન-એ : લાલ રંગ ધરાવતા ફળ અને શાકભાજી જેમ કે પપૈયું, ગાજર, ચુકંદર વગેરેમાં વિટામિન-એ ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે અને તેના સેવનથી ઈમ્યૂનિટી વધારે સારી બને છે.

કેલ્શિયમ : કેલ્શિયમ ન માત્ર હાડકાની મજબૂતાઈ સુનિશ્ચિત કરે છે, પણ શરીરને બીમારી સામે લડવામાં સક્ષમ બનાવે છે. દૂધ, દહીં, પનીર, ઘી, ચીઝ. છાશ, લીલા શાકભાજી અને ફળમાં કેશ્યિમ ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે.

ફાઈબર : ફાઈબરયુક્ત આહારનું સેવન પાચનતંત્રને મજબૂત કરે છે. રેસાવાળા શાકભાજી, બ્રાઉન બ્રેડ, દાળ, ફળ, ઘઉંનો લોટ, સૂકા મેવા, ઓટ્સ, વટાણા અને મકાઈ વગેરેમાં ફાઈબર ભરપૂર પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ પ્રકારના આહારનું સેવન કરશો કોરોના જેવી ઘાતક બીમારીથી બચવું શક્ય છે.

તુલસી : તુલસી કુદરતી રીતે એક એન્ટિબાયોટિકનું કામ કરે છે. તુલસી શરીરને ઘણી બીમારીથી બચાવવાની સાથે શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતાને મજબૂત બનાવવામાં સહાયક બને છે. રોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે તુલસીના ૪-૫ પાંદડાનું સેવન કરો. તદુપરાંત તેનો ઉકાળો શરદીખાંસી જેવી સમસ્યામાં પણ રાહત આપે છે.

હળદર : હળદરને સૌથી વધારે સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગરમ મસાલો માનવામાં આવે છે, કારણ કે તે શરીરની ઈમ્યૂનિટીને વધારવામાં મદદરૂપ બને છે. હળદરમાં એન્ટિફંગલ અને એન્ટિઈફ્લેમેટરી ગુણ જોવા મળે છે જે શરીરને વિભિન્ન પ્રકારના સંક્રમણથી સલામત રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. તેથી પોતાના ખોરાકમાં હળદરને અવશ્ય સામેલ કરો. તદુપરાંત હળદરને દૂધમાં નાખીને પી શકાય છે.

મલ્ટિવિટામિન કેપ્સ્યૂલ : જો ઉપર જણાવેલી વસ્તુનું તમે યોગ્ય રીતે સેવન કરી શકતા ન હોય તો તમે મલ્ટિવિટામિન ટેબ્લેટનું સેવન કરી શકો છો. ઈમ્યૂનિટીને ઉત્તમ બનાવવા માટે કેલ્શિયમ, માઈક્રો ન્યૂટ્રિઅન્ટ્સ જેમ કે ઝિંક, કોપર, મેગેનીઝ અને વિટામિન ડી-૩ નું વધારે સેવન કરી શકાય છે.

પાણીનું સેવન : પાણી માત્ર તમારી તરસ નથી તૃપ્ત કરતું, પણ તે સ્વયંમાં એક ઔષધિ સમાન છે. હકીકતમાં, પાણી શરીરમાના ઝેરી તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવામાં મદદ કરે છે, જેથી શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા મજબૂત બને છે. આ જ કારણ છે કે વડીલો, વૃદ્ધો અને ડોક્ટર હંમેશાં વધારેમાં વધારે પાણી પીવાની સલાહ આપતા હોય છે. પોતાની ઈમ્યૂનિટીને જો મજબૂત બનાવવા ઈચ્છતા હોય તો દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ૩ લિટર પાણી પીવાની ટેવ પાડો.

એક્સર્સાઈઝથી બને ઈમ્યૂનિટી મજબૂત

નિયમિત એક્સર્સાઈઝ કરવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતાને ઉત્તમ બનાવી શકાય છે. ગતિહીન જીવનશૈલી હંમેશાં નબળી ઈમ્યૂનિટીનું કારણ બને છે,જ્યારે એક્સર્સાઈઝ ન માત્ર તમને ઉપરથી ફિટ રાખે છે પણ તમને અંદરથી ફિટ રાખે છે. તે માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ સારું કરવામાં સહાયક બને છે. તેથી કોરોનાની સ્થિતિ હોય કે નહીં, બીમારીથી સલામત રહેવા માટે શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. જોકે તેના માટે તમારે યોગ તથા એક્સર્સાઈઝની સાથે ડાન્સ, સીડીઓ ચઢવીઊતરવી, શક્ય તેટલું વધારે ચાલવું, રમત રમવી વગેરે ગતિવિધિમાં સામેલ થવું જોઈએ.

સૂર્યપ્રકાશ સાથે બીમારીથી મુક્તિ

સૂર્યના પ્રકાશમાં એવા ચમત્કારિકગુણ હોય છે, જેથી શરીર પર વિભિન્ન પ્રકારના સંક્રમણો અને કેન્સરની આશંકા ઓછી થઈ જાય છે. તેનાથી શરીરની ઈમ્યૂનિટી મજબૂત બને છે. સૂર્યના કિરણો વિટામિન-ડી ના મુખ્ય સ્રોત છે. જે હાડકાને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ બને છે. તેથી કોરોનાથી બચવા માટે દરરોજ સવારે અડધો કલાક તાપમાં જરૂર બેસો.

- નિધિ ધવન ●



ચ્યવનપ્રાશ

રાખે અંદરથી મજબૂત

ઈમ્યૂનિટીનો વધારો કરવા વાળા
આ ચ્યવનપ્રાશના ફાયદા જાણો...

કોરોના મહામારીએ દુનિયાભરના લોકોને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવા મજબૂર કરી દીધા છે. સૌ કોઈ ઈમ્યૂનિટી બૂસ્ટર વસ્તુને ડાયટનો ભાગ બનાવી રહ્યા છે. એમ તો મોટાભાગના ભારતીય શાકાહારી છે અને પોતાની પસંદગીનું ભોજન જ પસંદ કરે છે, પણ ફૂડ ગ્લોબલાઈઝેશનના પગલે તેમની ખાણીપીણીનો કેટલોક ભાગ ફાસ્ટ ફૂડે લઈ જ લીધો છે. આ સ્થિતિમાં હેલ્થ અને ઈમ્યૂનિટી માટે માત્ર ખાણીપીણી પર નિર્ભર રહેવાના બદલે જો પ્રાકૃતિક ગુણોથી ભરપૂર વસ્તુઓ જેમ કે ચ્યવનપ્રાશ વગેરેને પણ તમારા સ્વાસ્થ્યપ્રદ રુટિનમાં સામેલ કરી લો તો તમારી વાયરસ અને બેક્ટેરિયા સામે લડવાની તાકાત બેગણી થઈ જાય છે.

શું છે લાભ

મોટાભાગના લોકો ચ્યવનપ્રાશનું સેવન શિયાળાની મોસમમાં જ કરે છે, પણ તેના હેલ્થને લગતા એટલા ફાયદા છે કે કોઈપણ મોસમમાં તેનું સેવન કરી શકાય છે. ચ્યવનપ્રાશ કોમન કે એલર્જીવાળા કોલ્ડ અને ફ્લૂ સામે લડવા માટે તમારી ઈમ્યૂનિટીને વધારે સ્ટ્રોંગ બનાવે છે. તેને બનાવવામાં મુખ્યત્વે આમળાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જે વિટામિન સીનો મુખ્ય સ્રોત છે. જોકે, ચ્યવનપ્રાશ બનાવવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન આમળાને ઓગાળવા અને સૂકવવા જેવી અનેક પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે છે છતાં તેમાં હાજર વિટામિન સી એમનું એમ રહે છે.

આમળાની સાથેસાથે તેમાં દેશી ઘી, તજ, લવિંગ, એલચી, કેસર અને કેટલીક ઔષધીનું પણ મિશ્રણ હોય છે. આ તમામ તત્ત્વોના અલગઅલગ ફાયદા છે જેનાથી ન માત્ર ઈમ્યૂનિટી સ્ટ્રોંગ બને છે, પરંતુ રેસપિરેટરી સિસ્ટમ, હાર્ટ અને મગજ પણ સ્વસ્થ રહે છે. તેમાં મધનું પણ સંતુલિત મિશ્રણ હોય છે. મધ રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધારવાની સાથેસાથે ગળાની ખારાશમાં પણ આરામ આપે છે. ઉપરોક્ત તત્ત્વોનું સંતુલિત મિશ્રણ સ્કિન અને વાળ માટે પણ ખૂબ લાભદાયક છે.

ચ્યવનપ્રાશ પાચનતંત્રને સુચારુ રાખવામાં પણ ખૂબ ઉપયોગી છે. તે જઠર અને આંતરડાને સ્ટ્રોંગ બનાવીને તેમની પ્રક્રિયાને પણ સ્વસ્થ રાખે છે. પાચનતંત્ર સુચારુ રહેવાથી લિવર કેન્સર વગેરે થવાનું જોખમ ખૂબ ઓછું થઈ જાય છે.

કેવી રીતે કરવું સેવન

એમ તો તેનું સેવન તમામ ઉંમરના લોકો કરી શકે છે, પણ નાના બાળકોને તેનું સેવન ન કરાવો. વયસ્ક ૧ ચમચી ચ્યવનપ્રાશ દૂધની સાથે લઈ શકો છો. ગર્ભવતી મહિલાઓ અને ડાયાબિટીસ વગેરે બીમારી સામે પીડિત લોકોએ તેનું સેવન ડોક્ટરની સલાહ મુજબ કરવું જોઈએ. જો ખાટું કે તળેલું-ફ્રાય કરેલું ભોજન કર્યું છે તો તે દિવસે ચ્યવનપ્રાશ ન લેવું વધારે યોગ્ય રહેશે.

સાવચેતી

જોકે ચ્યવનપ્રાશનું સેવન સલામત હોય છે, પરંતુ દૂધ વગેરેની સાથે તેને લેવાથી ગેસ કે અપચાની સમસ્યા લાગે તો ડોક્ટરની સલાહથી જ તેનું સેવન કરો. જોકે તેમાં કેટલીક માત્રામાં ખાંડ પણ હોય છે તેથી ડાયાબિટીસથી પીડિત લોકો તેનું સેવન ન કરે તો સારું રહેશે અથવા તો પછી એવું ચ્યવનપ્રાશ ખાઓ જેમાં ખાંડ ન હોય.

આ તમામ વાતોને ધ્યાનમાં રાખીને ચ્યવનપ્રાશનો ઉપયોગ કરશો તો ચ્યવનપ્રાશ તમારી ઈમ્યૂનિટી પણ વધારશે અને તમને સ્વસ્થ પણ રાખશે.

- આશિષ ●



ઉકાળો વધારે ઈમ્યૂનિટી

ઉકાળાના કુદરતી તત્ત્વો ઈમ્યૂનિટી વધારવાની સાથેસાથે હેલ્થની દૃષ્ટિએ તમારા માટે ખૂબ લાભપ્રદ છે, અચૂક જાણો...

કોવિડ સંક્રમણથી બચવામાં એક જ વસ્તુ તમારી મદદ કરી શકે છે અને તે છે તમારી ઈમ્યૂનિટી, ઈમ્યૂનિટી વધારવા માટે તમે કેટલીય કાળજી પણ લેતા હશો જેમ કે વિટામિન સી યુક્ત વસ્તુઓને તમારા ડાયટમાં સામેલ કરવી, સાદું પણ પોષણયુક્ત ભોજન લેવું વગેરે. પણ જો તે બધું કરવાની સાથે ઉકાળો પણ તમારા હેલ્ધિ રૂટિનમાં સામેલ કરો તો વાયરસથી તમને ડબલ પ્રોટેક્શન મળશે.

ઉકાળામાં પસંદગીના હર્બ્સની સાથેસાથે તુલસી, તજ અને સૂંઠ જેવા પ્રાકૃતિક તત્ત્વોનું મિશ્રણ હોય છે, જે ઈમ્યૂનિટી તો વધારે જ છે સાથે ગળાની ખારાશમાં આરામ આપીને રેસ્પિરેટરી સિસ્ટમને પણ સુદૃઢ રાખે છે. આ તત્ત્વોને પાણીમાં ઉકાળીને જાતે પણ ઉકાળો બનાવી શકાય છે અને જો યોગ્ય અંદાજ ન હોય તો આજકાલ બજારમાં પણ ઉકાળો મળે છે.

આવો, જાણીએ ઉકાળામાં હાજર તત્ત્વોથી થતા હેલ્થના ફાયદા :

તુલસી

તુલસી એક મેડિસિનલ પ્લાન્ટ છે. તુલસીના પાંદડાંનું સેવન માઉથ ફ્રેશનર રૂપે કે પછી ચાનો સ્વાદ વધારવા માટે મોટાભાગે ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઉકાળા રૂપે તુલસીના પાંદડાંનું સેવન ઈમ્યૂનિટી વધારવાની સાથેસાથે પાચનશક્તિને સુચારુ રાખવા અને લોહીમાં રહેલી અશુદ્ધિઓને દૂર કરવામાં પણ લાભદાયક છે. તુલસીના પાંદડાંના રસને બ્રેન ટોનિક પણ માનવામાં આવે છે. શરદી-તાવ થતા કે મોસમ બદલાતા ગળામાં ખારાશની સમસ્યા વધી જાય છે. તેનાથી છુટકારો મેળવવામાં પણ તુલસી ઘણી કારગત છે. કેટલાય લોકોને બદલાતી મોસમમાં શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી કે સામાન્ય ખાંસીની ફરિયાદ રહે છે, જેમાં તુલસીનું સેવન કરવું ખૂબ લાભપ્રદ હોય છે.

તજ

ભારતીય વાનગીમાં ત્યાં સુધી કે કેટલીક મીઠાઈઓમાં અને કેક વગેરેમાં તજનો ઉપયોગ વધારે કરવામાં આવે છે. તે વાનગીમાં સ્વાદ તો વધારે જ છે સાથે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખૂબ લાભપ્રદ છે. તેને તજના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. તજનો નિયમિત ઉપયોગ ઈમ્યૂનિટી વધારવાની સાથેસાથે દાંતની સમસ્યાઓ, પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ અને માથાના દુખાવામાં આરામ આપે છે. ઉકાળા રૂપે તેનો ઉપયોગ લોસ ઓફ એપેટાઈપ એટલે કે ભૂખ ન લાગવાની સમસ્યામાં પણ આરામ આપે છે. બદલાતી મોસમમાં થતી શરદી-ખાંસીની સામાન્ય સમસ્યામાં તજ રાહત આપે છે.

સૂંઠ

સૂકાયેલા આદુંને સૂંઠના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. તેની સુગંધ તેજ અને સ્વાદ તીખો હોય છે. તુલસીની જેમ તેનો ઉપયોગ પણ ચાના સ્વાદને વધારવા માટે કરવામાં આવે છે. કેટલીક મીઠાઈને બનાવવામાં તેના પાઉડરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સૂંઠ મિશ્રિત ઉકાળો તાવ, ખાંસી અને મોસમી તાવમાં રાહત આપવામાં મદદરૂપ છે. સૂંઠ મેટાબોલિઝમ પણ વધારે છે. વજનને અંકુશમાં રાખવા કે પછી ઘટાડવામાં પણ સૂંઠ લાભદાયક છે. તેમાં કરક્યૂમિન અને કેપ્સાઈસિન જેવા એન્ટિઓક્સિડેંટ હોય છે જે ઈમ્યૂનિટીને સ્ટ્રોંગ બનાવે છે. સૂંઠ મિશ્રિત ઉકાળો વાયરસ અને બેક્ટેરિયાથી તમને સલામત રાખવામાં કારગત છે.

જો ઉકાળો ઘરે બનાવવો હોય તો લગભગ ૨ કપ પાણીમાં ઉપરોક્ત સામગ્રીની સાથે કાળાં મરી, લવિંગ અને થોડું સિંધવ મીઠું નાખીને પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ધીમી આંચ પર ઉકાળો અથવા તો પછી બજારમાં મળતા ઉકાળાને પેક પર જણાવેલી માત્રા પ્રમાણે ગરમ પાણીમાં મિક્સ કરીને ચાની જેમ પીઓ. ધ્યાન રાખો કે તેનું સેવન કરવાથી જો બળતરા કે અપચા જેવી સમસ્યા લાગે તો તેનું સેવન બંધ કરી દો કે પછી ડોક્ટરની સલાહથી જ તેનું સેવન કરો. બીપી કે અન્ય કોઈ ગંભીર બીમારીવાળા લોકો પણ ઉકાળાનું સેવન ડોક્ટરની સલાહથી જ કરે.

- આશિષ ●

તો રહેશે સેક્સમાં રુચિ



તમે યૌન સંબંધનો ભરપૂર આનંદ નથી લઈ શકતા તો આ જાણકારી તમારા માટે જ છે...

તમારી પાર્ટનર લાંબા સમયથી સેક્સ માટે ના પાડી રહી હોય, તો આ ચિંતાની વાત બની શકે છે. શક્ય છે કે તમારી પાર્ટનર સેક્સ પ્રત્યે અણગમાના ભાવથી પીડાતી હોય. આ સમસ્યાને મહિલા યૌન બિનક્ષમતા પણ કહેવામાં આવે છે. આ શબ્દનો ઉપયોગ એવી વ્યક્તિને પારિભાષિત કરવા માટે કરવામાં આવે છે, જે પોતાના લાઈફ પાર્ટનરને સેક્સ દરમિયાન સહયોગ નથી આપતી. મહિલાઓમાં એફએસડી એટલે કે ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ ડિસફંક્શન થવાના ઘણા કારણો હોઈ શકે છે, જેમ કે સેક્સ દરમિયાન પીડા અથવા તો બીજા કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિક કારણ. આ સ્થિતિમાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી ખૂબ જરૂરી છે.

આ સમસ્યાના મુખ્ય કારણ નીચે મુજબ છે:

મનોવૈજ્ઞાનિક કારણ : પુરુષો માટે સેક્સ એક શારીરિક બાબત હોઈ શકે છે, પરંતુ મહિલાઓ માટે તો તે એક ભાવનાત્મક મુદ્દો છે. ભૂતકાળના ખરાબ અનુભવના લીધે કેટલીક મહિલાઓ ભાવનાત્મક રીતે હતાશ થઈ ગઈ હોય છે. વળી, વર્તમાનના ખરાબ અનુભવના લીધે મનોવૈજ્ઞાનિક મુદ્દા અથવા તો વિષાદ પણ તેનું કારણ હોઈ શકે છે.

ઓર્ગેઝમ સુધી ન પહોંચી શકવું : એફએસડીના બીજા ભાગને એનૌર્ગેસ્મિયા કહેવામાં આવે છે. આ સ્થિતિ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિને ક્યારેય ઓર્ગેઝમ નથી થતું અથવા તો તે ક્યારેય ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચી નથી શકતી. ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવામાં અસમર્થતા પણ એક મેડિકલ કંડિશન છે. સેક્સમાં રુચિની ઊણપ અને ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવામાં અસમર્થતા બંને સ્થિતિ ગંભીર છે.

આવું એટલા માટે થાય છે, કારણ કે મહિલાઓ વધારે ફોરપ્લેને પસંદ કરતી હોય છે. જો આવું થતું ન હોય તો ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવું મુશ્કેલ બની જાય છે. જોકે આ સમસ્યાનો મનોચિકિત્સા દ્વારા ઈલાજ કરી શકાય છે. મહિલાઓને પોતાના સંબંધમાં સેક્સ વિષયે સમસ્યા થતી હોય છે. જો તમે પણ આ મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યા છો તો શક્ય તેટલા વહેલા એન્ડ્રોલોજિસ્ટને મળી લો, જેથી સમસ્યા તમારા પાર્ટનર સાથેના સંબંધને પ્રભાવિત ન કરે.

ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ ડિસફંક્શનની સારવાર : જ્યાં સુધી એફએસડીની ઘરેલુ સારવારનો પ્રશ્ન છે તો વાસ્તવમાં તે વધારે અસરકારક નથી હોતી. બજારમાં અનેક પ્રકારની વિયાગ્રા ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ તે સામાન્ય રીતે મનગમતા પરિણામ નથી આપી શકતી. મહિલાઓ લેસર ટેક્નિકથી યોનિનો કાયાકલ્પ ટ્રાય કરી શકે છે. તમે ઈચ્છો તો પ્લેટલેટ રિચ પ્લાઝમા થેરપિ પણ અપનાવી શકો છો. આ ભાગમાં બ્લડ સર્ક્યુલેશનમાં સુધારો કરવા માટે યોનિની પાસે ઈંજેક્શન આપવામાં આવે છે. તેને ઓશોટ રૂપે લેવામાં આવે છે.

જો તમે યૌન સંબંધનો આનંદ ન માણી શકતા હોય તો ડોક્ટરને મળો. બંને પાર્ટનર માટે ડોક્ટરના સલાહસૂચન ઉપયોગી થઈ શકે છે. દિનચર્યા બદલીને કે વિભિન્ન આસન અજમાવીને પણ સેક્સને વધારે આનંદદાયક બનાવી શકાય છે. યોનિમાં ક્રીમનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે.

મોટાભાગની મહિલાઓ, તેમાં પણ ખાસ જ્યારે મહિલાઓ ઉંમરલાયક થાય છે ત્યારે તેમને સંભોગ પહેલાં વધારે ફોરપ્લેની જરૂર પડે છે. મોટાભાગની મહિલાઓને યોનિ પ્રવેશની સાથે સંભોગ દરમિયાન વધારે આનંદ નથી મળતો. આ મહિલાઓએ પોતાને સંભોગ કરવા માટે સક્ષમ બનાવવા માટે પોતાના સાથીને પોતાના યૌનાંગો પર હાથ ફેરવવા અથવા પંપાળવા કહેવું જોઈએ. હસ્તમૈથુન અથવા ઓરલ સેક્સ જેવી પ્રવૃત્તિઓ પણ અપનાવી શકાય છે.

- ડો. અનૂપ ધીર ●



તમારું ઘર મોનસૂન માટે તૈયાર છે

મોનસૂન સીઝનમાં જણાવેલી નાનીનાની વાતોનું ધ્યાન રાખશો તો ઘરમાં માત્ર તંદુરસ્તી રહેશે, કીટાણુ નહીં...

વરસાદના રિમઝિમ ઝાપટા, ભીની માટીની ચિત્તાકર્ષક સુગંધ અને ચારેય બાજુ લીલુંલીલું ઘાસ આંખોને ખૂબ ઠંડક પ્રદાન કરે છે અને મનને પણ આનંદિત કરી દે છે. કોરોના મહામારીના કપરા કાળમાં સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ વધી જાય છે. રસ્તાઓ પર પડેલા ખાડામાં ભરાયેલા પાણી, કીચડ અને ગંદકી બીમારીને પણ આમંત્રણ આપતા હોય છે. આ સ્થિતિમાં ઘરની સ્વચ્છતા સૌથી વધારે મહત્ત્વની બની જાય છે, કારણ કે ઘર જ એક એવી જગ્યા છે, જ્યાં આપણે સૌથી વધારે સમય પસાર કરીએ છીએ અને સરળતાથી બેક્ટેરિયાના સંપર્કમાં આવીને બીમાર પડીએ છીએ. જો તમે આ ઋતુમાં તમારા પરિવારને સલામત રાખીને વરસાદનો ભરપૂર આનંદ લેવા ઈચ્છો છો તો કેટલીક ક્લીનિંગ ટિપ્સ અપનાવો :

એન્ટિબેક્ટેરિયલ ટાઈલ્સ

જો તમે ઘરને બેક્ટેરિયાથી બચાવવા ઈચ્છો છો તો એન્ટિબેક્ટેરિયલ ટાઈલ્સ લગાવી શકો છો. આ ટાઈલ્સ એન્ટિબેક્ટેરિયલ ટેક્નોલોજીનો યૂઝ કરીને બનાવવામાં આવે છે. તે કીટાણુને દૂર કરીને તમને કીટાણુમુક્ત વાતાવરણ આપે છે.

જૂતા બહાર ઉતારો

રસ્તા પર રહેલો કીચડ જૂતા અને ચંપલમાં ચોંટીને સાથે ઘરમાં આવે છે એટલે કે જાણેઅજાણે ગંદકી અને કીટાણુ ઘરમાં સાથે આવે છે. તેથી સારું એ જ રહેશે કે તમારા શૂઝ કે ચંપલને ઘરની બહાર રાખો અને ત્યાંથી જ પહેરો. આમ કરવાથી ઘર બિલકુલ સાફ અને કીટાણુમુક્ત રહેશે.

ઘરમાં વેન્ટિલેશન છે જરૂરી

ઘરમાં રહેલી ભેજની માત્રાને ઘટાડવામાં વેન્ટિલેશન મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ઘરમાં પેદા થનારા ભેજથી બચવા માટે યોગ્ય વેન્ટિલેશન અથવા હ્યુમિડિફાયરમાં ઈન્વેસ્ટ કરો. જ્યારે વાતાવરણ સ્વચ્છ હોય ત્યારે ઘરની બારીઓ ખુલ્લી કરી દો. સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરની અંદર આવવા દો. આમ કરવાથી ઘરમાં કીટાણુ દૂર થશે.

યોગ્ય પડદાં પસંદ કરો

વરસાદની ઋતુમાં વજનદાર અને જાડા કાપડના પડદાની પસંદગી ભૂલથી ન કરો, કારણ કે આ ઋતુમાં તેને ધોવા અને ત્યાર પછી સૂકવવામાં ખૂબ મુશ્કેલી રહે છે. તે ઉપરાંત જાડા કાપડના પડદા લગાવવાથી રૂમમાં ભેજનું સ્તર સામાન્ય રીતે વધી જાય છે, તેથી વરસાદમાં હળવા અને પારદર્શી પડદાનો ઉપયોગ કરો, કારણ કે તેને લગાવવાથી એક તરફ રૂમની પ્રાઈવસી જળવાઈ રહે છે, જ્યારે બીજી તરફ સૂર્યના પ્રકાશની અનુભૂતિ પણ થતી રહે છે. આ પડદાથી રૂમમાં ઘણી હળવાશનો અનુભવ કરી શકાય છે. મનમાં શાંતિ અને તાજગીનો અહેસાસ થાય છે.

ફર્નિચરને રાખો દીવાલોથી દૂર

વરસાદની ઋતુમાં ફર્નિચરને દીવાલો, બારીઓ અને દરવાજાથી દૂર રાખવું સારું રહે છે, કારણ કે દીવાલો પર ભેજ આવવાથી ફર્નિચર ખરાબ થઈ જાય છે. તેથી ફર્નિચરને દીવાલની બિલકુલ નજીક નહીં, પણ ૨-૩ ઈંચ દૂર રાખો. તદુપરાંત ફર્નિચરને સૂકા કપડાથી સમયસર સાફ કરતા રહો. ઈચ્છો તો ફર્નિચરને રીલોકેટ પણ કરી શકો છો. આમ કરવાથી ફર્નિચર સેફ તો રહેશે સાથે વરસાદી બેક્ટેરિયા પણ તેમાં ઊછરી નહીં શકે.



વુડન ફર્નિચરને ઓઈલ્ડ અને વેક્સ કરાવો

તમે જોયું હશે કે વરસાદની ઋતુમાં ઘણી વાર વુડન કબાટમાં ભેજ આવી જાય છે, જેથી લાકડાના ડ્રોઅર અને દરવાજા ખૂલી નથી શકતા, તેથી તેને ઓઈલ્ડ અથવા વેક્સ કરાવી લો, જેથી તમને આ ઋતુમાં પણ કોઈ મુશ્કેલી ન પડે.

રિપેરિંગથી દૂર રહો

આ ઋતુમાં ઘરમાં કોઈ પણ પ્રકારનું રિપેરિંગ અથવા પેઈન્ટ કરાવવાથી દૂર રહો, કારણ કે આ ઋતુમાં વાતાવરણમાં જોવા મળતું ભેજનું વધારે પ્રમાણ તમારું કામ બગાડી શકે છે. આ ઋતુમાં જો તમે પેઈન્ટ કરાવશો, તો તે સરળતાથી સુકાશે નહીં અને સમસ્યા ઊભી થશે તે અલગ.

કેન્ડલ પ્રગટાવો

વરસાદની ઋતુમાં ઘરમાં થોડી વિચિત્ર ગંધ આવતી હોય છે, જેને સહન કરવી મુશ્કેલ થઈ જાય છે. તેથી આ ગંધથી બચવા માટે ઘરમાં સુગંધિત કેન્ડલ પ્રગટાવો, જેથી ઘરનું વાતાવરણ સુગંધિત થાય. કેન્ડલને કોફી ટેબલ અથવા સાઈડ ટેબલ પર મૂકી શકો છો. સાંજ થતા કેન્ડલ પ્રગટાવી દો અને તેની ભીનીભીની સુગંધનો આનંદ લો.

કલર થેરપિ કરે છે જાદૂ

વરસાદ પછી ચારેબાજુના ઉષ્ણતામાનમાં ઘટાડો થાય છે. વાતાવરણમાં થોડી વધારે ઠંડક થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં તમે પણ ઘરમાં થોડોક ગરમાવો ઈચ્છશો. તેના માટે તમારે ઘરમાં બ્રાઈટ કલરના કુશન અને બ્લેંકેટનો યૂઝ કરવો જોઈએ અને ઋતુની મન ભરીને મજા માણવી જોઈએ.

\- પૂજા ●

આ રીતે લાવો હેરસ્ટાઈલમાં નિખાર



વાળ ખૂબસૂરત હોય, ફેસને અનુકૂળ કટિંગ કરેલા હોય, તો તે તમારી પર્સનાલિટીને વધારે અટ્રેક્ટિવ બનાવે છે, પણ વાળ સુંદર અને સ્વસ્થ દેખાય તે માટે કઈ ટિપ્સ અપનાવવી તે વિશે આપણે જાણીએ :

હેર સીરમ : વાળને ભરાવદાર રાખવા માટે તેલના બદલે હેર સીરમ લગાવો. તે ઓછું ચીકણું હોય છે, તેથી વાળ ભરાવદાર લાગે છે. શુષ્ક અને ખરાબ વાળ માટે હેર સીરમ એક જાદૂઈ છડી સમાન છે. હેર સીરમમાં સિલિકોન હોય છે જે વાળમાં સમાઈને તેને ચમકદાર બનાવે છે, સાથે તેને લગાવવાથી સૂર્યના યૂવી કિરણો, પ્રદૂષણ અને વાતાવરણનો ભેજ વાળ પર કોઈ નકારાત્મક અસર નથી કરતો.

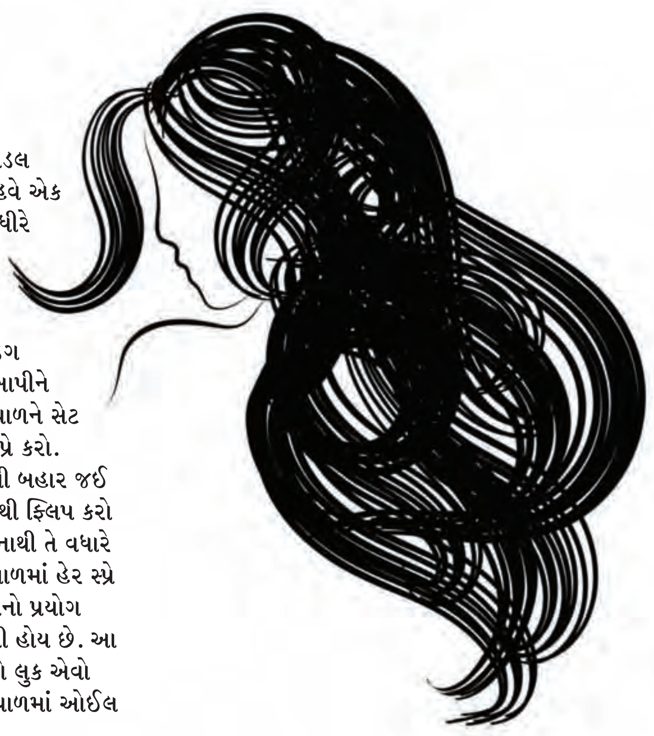
હેર સીરમને લગાવવાથી વાળ વ્યવસ્થિત અને સ્વસ્થ દેખાય છે. જોકે હેર સીરમને વાળની લંબાઈ અનુસાર કવર કરીને લગાવવું જોઈએ. તેને વાળના મૂળમાં લગાવવામાં નથી આવતું, કારણ કે આમ કરવાથી વાળ ઓઈલી થઈ જાય છે. સારું રિઝલ્ટ મેળવવા માટે સીરમ ભીના વાળમાં લગાવવું જોઈએ.

ડ્રાય શેમ્પૂ : જો તમે તમારા બ્લો આઉટ અથવા આયર્નિંગને વધારે સમય સુધી સારું રાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો તો આ સ્થિતિમાં ડ્રાય શેમ્પૂનો ઉપયોગ કરવો વધારે લાભદાયી રહેશે. ડ્રાય શેમ્પૂ વાળ અને સ્કલ્પ પરથી ચીકાશ અને ઓઈલ શોષી લે છે, જેથી તમને વાળ અત્યારે જ ધોયા હોય એવું લાગશે, પરંતુ ધ્યાન રાખો કે ડ્રાય શેમ્પૂ એ પાણીથી વાળને ધોવાનો ઓપ્શન બિલકુલ નથી, પરંતુ વાળને ધોવાનો સમય વધારવા માટે અથવા તો જ્યારે તમને જવાની ઉતાવળ હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

હંમેશાં વાળને સુંદર અને સ્વસ્થ રાખવાની કેટલીક રીત અજમાવો, લોકો પણ તમારી હેરસ્ટાઈલના ચાહક બની જશે...

ડ્રાય શેમ્પૂનો સૌથી મોટો લાભ એ છે કે પાણીથી વાળને ધોયા વિના તમે સ્વચ્છ અને સુગંધિત વાળ મેળવી શકો છો. તે ઉપરાંત ડ્રાય શેમ્પૂનો ઉપયોગ કર્યા પછી વાળને વધારે વોલ્યૂમ પણ મળે છે, જેથી તમે કોઈ પણ પ્રકારની હેર સ્ટાઈલને કેરી કરી શકો છો. ડ્રાય શેમ્પૂ સ્પ્રે કર્યા પછી વાળમાં સફેદ પાઉડર રહી જાય છે, પરંતુ આંગળીથી કોમ્બ કર્યા પછી તે દૂર થઈ જાય છે અને તમને મળે છે સ્વસ્થ-સુંદર વાળ માત્ર ગણતરીની મિનિટોમાં.

ફ્લફી ઈફેક્ટ માટે : વાળને શેમ્પૂ કર્યા પછી અચૂક કંડિશનર લગાવો. જ્યારે સામાન્ય રીતે સુકાઈ જાય ત્યારે વાળને તેના મૂળથી ઉપર સુધી મૂસ લગાવો. પછી પેડલ બ્રશની મદદથી બ્લો ડ્રાય કરો. હવે એક રાઉન્ડ થર્મો બ્રિસલ બ્રશથી ધીરેધીરે વાળને સ્ટ્રેટ કરો. વાળ પર સ્ટાઈલિંગ સ્પ્રે કરો. પછી નાનાનાના સેક્શનમાં વાળને અલગ કરીને સેલ્ફ હોલ્ડિંગ થર્મો સેલર્સ લગાવો. હવે હીટ આપીને બ્રશથી હળવો વોલ્યૂમ આપતા વાળને સેટ કરો. ત્યાર પછી દૂરથી શાઈન સ્પ્રે કરો.



ફિનિશિંગ ટચ માટે : ઘરની બહાર જઈ રહ્યા છો તો તમારા માથાને ધીરેથી ફ્લિપ કરો અને વાળને બરાબર હલાવો. તેનાથી તે વધારે ભરાવદાર લાગશે. ત્યાર પછી વાળમાં હેર સ્પ્રે કરો. ભેજવાળી ઋતુમાં હેર જેલનો પ્રયોગ ક્યારેય ન કરો, કારણ કે તે ક્રીમી હોય છે. આ પ્રોડક્ટનો પ્રયોગ કરવાથી તમારો લુક એવો દેખાશે જાણે કે તમે અત્યારે જ વાળમાં ઓઈલ મસાજ કર્યું હોય.

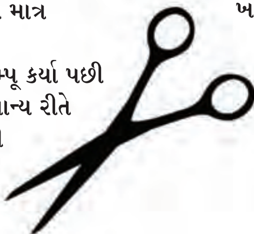
હેરસ્ટાઈલ કેવી રાખશો



વાળને મેનેજ કરવા પણ એક અગત્યનું મેનેજમેન્ટ છે. ભેજવાળી ઋતુમાં તમારા વાળ ખૂબસૂરત રહે, તેના માટે તમારી પર્સનાલિટીમાં હેરસ્ટાઈલની મહત્ત્વની ભૂમિકા હોય છે, પરંતુ એવી ઘણી ઓછી મહિલાઓ છે જે હેર-સ્ટાઈલની નિયમિત કાળજી લેતી હોય છે. જો હેરસ્ટાઈલ પ્રસંગને અનુરૂપ બદલવામાં આવે તો તમે પણ એક નવા જ લુકમાં ખૂબસૂરત દેખાશો.

સૌપ્રથમ પરફેક્ટ હેરકટ દ્વારા તમે તમારી પર્સનાલિટીમાં સરળતાથી વિઝિબલ ચેન્જ લાવી શકો છો. આ વાત માટે તમારે જરૂર કરતા વધારે તેલ લગાવ્યા વિના અને ટાઈટ ચોટી બાંધ્યા વિના ફેસકટ અને પ્રોફેશનને અનુરૂપ હેરકટ કરાવીને તેમાં ગ્રે હેરને છુપાવવા સિંપલ બ્લેક તથા બ્રાઉન કલરના બદલે રિચ કલર હાઈલાઈટિંગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

વાળને હંમેશાં ખુલ્લા રાખવાથી તે ખરાબ થઈ શકે છે. તેથી અલગઅલગ હેર સ્ટાઈલ બનાવીને વાળને બાંધીને રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે પોનીટેલ અથવા ફ્રેંચ ચોટી પણ ટ્રાય કરી શકો છો, જે દેખાવમાં ખૂબ ટ્રેન્ડી લાગે છે.



તે ઉપરાંત વાળને સામાન્ય રીતે બાંધીને પણ ખુલ્લા છોડી શકો છો. તેના માટે તમે અહીં જણાવેલી હેરસ્ટાઈલ ફોલો કરી શકો છો :

લૂપ્ડ પોનીટેલ : તમે વાળમાં પોનીટેલનો ઓપ્શન પણ ચૂઝ કરી શકો છો. આ સ્ટાઈલ પોનીટેલને ફોલ્ડ કરીને બનાવવામાં આવે છે. તે બેક સાઈડથી એક લો બન જેવી દેખાય છે. જ્યારે વાસ્તવમાં તે પોનીટેલ હોય છે. તમે ટંબલ્ડ ટેલ પણ બનાવી શકો છો. તે એક ફિશ પ્લેટવાળો લુક આપશે. આ લુકને બનાવવો પણ સરળ છે, પરંતુ તે ટ્રિકી લુક આપે છે. તેમાં કોઈ બ્રેડિંગ નથી હોતું. આ રીતે તમે એક સારી ચોટી સાથે તૈયાર થઈ જશો, બહાર જવા માટે.

વાળનું સાઈડ પાર્ટિંગ : જો તમારા વાળ પાતળા હોય તો સાઈડ પાર્ટિંગ કરવાથી તેને બાઉન્સી લુક આપી શકાય છે અથવા તો બધા વાળને એક તરફ કરી દો. આમ કરવાથી વાળનો વોલ્યૂમ પણ વધારે દેખાય છે. તમે અપસાઈડ ડાઉન હેર ફ્લિપ કરીને પણ જોઈ શકો છો.

વાળમાં સારા વેવ્સ માટે : જો કંઈક ડિફરન્ટ ટ્રાય કરવા ઈચ્છો છો, તો સ્વિમિંગ વેવ્સ બનાવી શકો છો. તેના માટે સૌપ્રથમ વાળ પર થોડી સ્ટાઈલિંગ ક્રીમ લગાવો. પછી તેમાંથી સાઈડથી પાર્ટિંગ કાઢીને થ્રી અથવા ફોર ફ્લિક્સને કર્લ કરી લો અને તેને ફેસની એક તરફ સેટ કરો. બાકી રહેલ । વાળમાંથી હવે સ્મોલ લો બન બનાવો.

વાળને ખૂબસૂરત લુક આપવાની ફટાફટ રીત ત્યારે અજમાવો જ્યારે તમારી પાસે ખૂબ ઓછો સમય હોય, કારણ કે વાળની સુંદરતા જાળવી રાખવા માટેના કોઈ શોર્ટકટ છે જ નહીં.

- આશમીન મુંજાલ ●

મિનિટોમાં મેળવો ક્લીયર સ્કિન

મોનસૂન સીઝનમાં જણાવેલી નાનીનાની વાતોનું ધ્યાન રાખશો તો ઘરમાં માત્ર તંદુરસ્તી રહેશે, કીટાણુ નહીં...



ભલે ને છોકરીઓની વાત હોય કે પછી મહિલાઓની, બધા એમ ઈચ્છે છે કે પોતાની સ્કિન સોફ્ટ, સ્મૂધ અને ક્લીન હોય, જેને જોઈને જોનાર વખાણ કર્યા વિના નહીં રહી શકે અને સાથે તે પણ પોતાની ચમકદાર, સુંદર સ્કિનને જોઈને સ્વયંને કોન્ફિડન્ટ ફીલ કરો.

જ્યાં સુધી પ્રશ્ન ક્લીયર સ્કિનનો છે તો તેઓ સ્કિન પરથી અનિચ્છિત વાળને દૂર કરવા માટે ક્યારેક વેક્સિંગ તો ક્યારેક શેવિંગની મદદ લેતી હોય છે, જેમાં સ્કિન કાળી પડવાનો તેમજ છોલાઈ જવાનો ડર રહે છે, પરંતુ અહીં જણાવી દઈએ કે આ રીત કરતા અલગ અને ઉત્તમ છે હેર રિમૂવલ ક્રીમનો પ્રયોગ, જે સ્કિનને ક્લીન બનાવવાની સાથેસાથે હેરને પણ રિમૂવ કરે છે.

મિનિટોમાં આપે ક્લીયર સ્કિન

આજે આપણી લાઈફસ્ટાઈલ એટલી બિઝી થઈ ગઈ છે કે આપણી પાસે પોતાના માટે પણ સમય ફાળવવો મુશ્કેલ બની ગયું છે. આ સ્થિતિમાં કલાકો સુધી પાર્લરમાં બેસી રહેવાની વાત તો શક્ય નથી, પરંતુ હેર રિમૂવલ ક્રીમથી તમે ઘરે બેઠા મિનિટોમાં ક્લીયર સ્કિન પ્રાપ્ત કરી શકો છો અને તે પણ કોઈ ખાસ પીડા વિના.

આ બાબતે હાઉસવાઈફ રિયા જણાવે છે કે પોતે ઘરપરિવારની જવાબદારી નિભાવવામાં એટલી વધારે બિઝી રહેતી હોય છે કે તેની પાસે સમય બચતો નથી. જ્યારે એક દિવસ અચાનક તેને એક ફ્રેન્ડના ઘરે જવાનું થયું, ત્યારે તેની પાસે એટલો સમય નહોતો કે તે પાર્લરમાં જઈને વેક્સિંગ કરાવી શકે. આ સમયે તેણે ઘર પર માત્ર થોડી મિનિટમાં હેર રિમૂવલ ક્રીમથી ક્લીયર સ્કિન પ્રાપ્ત કરી લીધી, જે સુવિધાજનક તો રહ્યું જ, સાથે રિઝલ્ટ ખૂબ ઉત્તમ પ્રાપ્ત થયું.

છે સંપૂર્ણ રીતે સેફ

તમે જ્યારે પણ પાર્લરમાં જતા હશો ત્યારે એમ જ વિચારતા હશો કે જે કોઈ બ્યૂટિ પ્રોડક્ટ તમારી સ્કિન પર એપ્લાય કરવામાં આવી રહી છે તે યોગ્ય છે કે નહીં, પરંતુ ઘણી વાર પાર્લરમાં જઈને વેક્સિંગ કરાવવાથી એલર્જી થતી હોય છે અને ત્યાર પછી તમારી પાસે પસ્તાવા સિવાય બીજું શું બાકી નથી રહેતું, પરંતુ હેર રિમૂવલ ક્રીમથી એવું નથી થતું, કારણ કે તે ડર્મેટોલોજિકલી અને ક્લિનિકલી ટેસ્ટેડ હોય છે અને દરેક સ્કિન ટાઈપ પર તે સૂટ કરતી હોય છે.

કેમ ખાસ છે

રોઝ એક્સટ્રેક્ટ, વિટામિન-એ અને ફેટી એસિડ આ ક્રીમને ખાસ બનાવે છે. તેમાં એક તરફ લાઈકોરાઈસ સ્કિન પર ગ્લો લાવવાનું કામ કરે છે, જ્યારે બીજી તરફ એવોકાડો ઓઈલ, જે વિટામિન-એ, ડી અને ઈ ના સારા સ્રોત છે તે સ્કિનને મોઈશ્ચર પ્રદાન કરે છે.

કેવી રીતે કરે છે કામ

ફેરનેસ નેચરલ ફેર એન્ડ સોફ્ટ હેર રિમૂવલ ક્રીમ વાળમાં રહેલા પ્રોટીનને તોડી નાખે છે અને તેનાથી વાળ નબળા પડીને સરળતાથી દૂર થાય છે, સાથે તેના ઉપયોગથી સ્કિન પર કોઈ દુષ્પ્રભાવ પણ પડતો નથી.

એપ્લાય કરવી પણ સરળ

હેર રિમૂવલ ક્રીમનો ઉપયોગ કરવા માટે તમારે કલાકોનો સમય ફાળવવાની પણ જરૂર નથી પડતી. તમે કિટમાં રહેલા સ્પેચ્યુલાની મદદથી ક્રીમને એપ્લાય કરીને ૩ થી ૬ મિનિટ રાખ્યા પછી દૂર કરી શકો છો. ત્યાર પછી રિઝલ્ટ તમે પોતે જોઈ શકો છો.

આ બાબતો પણ જરૂર જાણી લો

- હેર રિમૂવલ ક્રીમ ઘણા વેરિએન્ટ્સમાં ઉપલબ્ધ છે - રોઝ (સેન્સિટિવ સ્કિન ટાઈપ), ગોલ્ડ (બધા પ્રકારની સ્કિન), સેન્ડલ (ડ્રાય સ્કિન) અનેટર્મરિક (ઓઈલી સ્કિન) માટે.
- આ ક્રીમ ૩ થી ૬ મિનિટમાં કામ કરે છે અને તે ટર્મેટોલોજિકલી તેમજ ક્લિનિકલી ટેસ્ટેડ હોય છે.
- તેમાં છે ફેરનેસ પ્રોપર્ટી, જે અંડરઆર્મ્સ અને બિકીનિ લાઈન માટે સંપૂર્ણ રીતે સેફ છે.

- પારુલ ભટનાગર ●



મેંદી ન બને હાનિકારક

વાળ અને હાથની સુંદરતા વધારવા તમે મેંદીનો ઉપયોગ કરો છો તો અહીં જણાવેલી જાણકારી તમારા માટે જ છે...

મેંદી લગાવવી એમ તો દરેક મહિલાને પસંદ હોય છે. લગ્ન હોય કે પછી બીજો કોઈ પ્રસંગ, મેંદી વિના તો ઉજવણી અધૂરી રહે છે. દરેક ખુશીમાં સામેલ થનારી મેંદીનાં વખાણ તો આપણે બધા કરીએ જ છીએ, પરંતુ તેના લીધે ઊભી થનારી સમસ્યાને આપણે નજરઅંદાજ કરીએ છીએ.

પહેલાંના સમયમાં મેંદીને ઘરે જ પીસીને તૈયાર કરવામાં આવતી હતી, પરંતુ હવે તે બજારમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે અને મોટાભાગની મહિલાઓ તેનો ઉપયોગ કરતી હોય છે, પરંતુ બજારમાં મળતી રેડીમેડ મેંદી આપણી સ્કિન માટે જોખમી પણ સાબિત થઈ શકે છે. હકીકતમાં બજારમાં મળતી મેંદીમાં અનેક પ્રકારના કેમિકલ્સ મિક્સ કરેલા હોય છે, જે તમારી સ્કિનને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

કેમિકલ્સવાળી મેંદી

ડાર્ક રંગની મેંદી જ્યારે હથેળી પર લગાવવામાં આવે છે ત્યારે મહિલાઓ ખૂબ ખુશ થઈ જાય છે, પરંતુ આ ડાર્ક રંગ પાછળ હાનિકારક જોખમી કેમિકલ્સ હોય છે તેની તેમને જાણ નથી હોતી. પીપીડી, ડાયમીન, એમોનિયા,

હાઈડ્રોજન જેવા જોખમી રસાયણ આ મેંદીમાં મિક્સ કરેલા હોય છે. તેથી હથેળીની ચામડી શુષ્ક તો થઈ જ જાય છે, સાથે સોજો આવી જવો, બળતરા થવી અને ખંજવાળ જેવી સમસ્યા પણ ઊભી થાય છે. જો જોખમી રસાયણોમાંથી તૈયાર કરેલી મેંદી સૂર્યના કિરણોના સંપર્કમાં આવી જાય તો તેનાથી કેન્સર થવાનું જોખમ પણ રહે છે.

સમજીવિચારીને વાળમાં મેંદી લગાવો

આજે તો મેંદી લગાવવાનો અર્થ જોખમી રસાયણો સાથે હાથ મિલાવવો થઈ ગયો છે. એક તરફ આપણે મેંદીને સુંદરસુંદર ડિઝાઈનમાં હાથ પર લગાવીએ છીએ, જ્યારે બીજી તરફ આપણે તેનો વાળની સુંદરતા નિખારવા માટે પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ. વાળમાં મેંદી લગાવવાથી ઘણા પ્રકારની મુશ્કેલી થઈ શકે છે, જેની પર આપણે ક્યારેય ધ્યાન નથી આપતા.

આવો જાણીએ કે કેમ મેંદીને વાળમાં ન લગાવવી જોઈએ :

હેર સ્ટાઈલિસ્ટ હેમંત જણાવે છે, ‘‘આજકાલ હર્બલ મેંદીના નામે કેમિકલ વેચવામાં આવી રહ્યું છે, જેનાથી વાળ થોડા સમય માટે ચમકદાર બની જાય છે, પરંતુ સમય જતા તેમાં ભીનાશ ઘટવા લાગે છે, તે શુષ્ક અને નિસ્તેજ દેખાવા લાગે છે.’’

આજના સમયમાં જો તમારે સ્ટાઈલિસ્ટ અને સુંદર દેખાવું હોય તો તમારા વાળ પણ સુંદર હોવા જોઈએ. તમે એક કોલેજ ગર્લ છો કે પછી વર્કિંગ વુમન આજના સમયમાં દરેક હાઈલાઈટ, કેરાટિન, સ્મૂથનિંગ તેમજ રિબોન્ડિંગ કરાવવું પસંદ કરી રહ્યા છે. જો તમારે તમારા વાળ પર વિવિધ એક્સપેરિમેન્ટ કરવા હોય તો સૌપ્રથમ તમારે તમારા વાળને મેંદીથી દૂર રાખવા પડશે.

હકીકતમાં, મેંદી આપણા વાળ પર લાંબા સમય સુધી રહી જાય છે. જો કોઈ મેંદીના ઉપયોગની સાથે હાઈલાઈટ, કેરાટિન વગેરે કરાવતું હોય, તો તેનાથી વાળમાં ક્યારેય સારું રિઝલ્ટ નથી મળતું.

વાળને સમજો

હેમંત જણાવે છે, ‘‘વાળના ૩ લેયર હોય છે. ક્યૂટિકલ, કોર્ટેક્સ અને મેડ્યૂલા. મેંદી વાળના પ્રથમ લેયર પર કોટિંગનું કામ કરે છે. જે મહિલાઓ વર્ષમાં ૧૦ વાર મેંદી લગાવે છે તેમના વાળમાં ૬-૭ કોટિંગ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં આવા વાળ પર કોઈ પણ કેમિકલ વર્ક થઈ શકતું નથી અને જો થાય તો પણ તેનું સારું રિઝલ્ટ નથી મળતું, જેથી વાળને નુકસાન પહોંચે છે.

બાહ્ય ઉપાયથી વાળને સુંદર દર્શાવવાના પ્રયત્નો કરવા કરતા ઉત્તમ એ જ છે કે તમારી પર્સનાલિટીને નિખારો. તેમ છતાં પણ મેંદીનો પ્રયોગ જો કરવો હોય તો કોઈ એક્સપર્ટની દેખરેખમાં કરો.

- મોનિકા ગુપ્તા ●

કેટલીક વાતનું ધ્યાન રાખો

- જો તમે મેંદીનો ઉપયોગ કરવા ઈચ્છો છો તો બજારમાં મળતી મેંદીના બદલે પાંદડાવાળી મેંદીનો ઉપયોગ કરો.
- મેંદીના તાજા પાંદડાં પીસીને વાળમાં લગાવવાથી ઠંડકનો અહેસાસ થાય છે. આ મેંદી તમારા વાળને કોઈ નુકસાન પણ નથી કરતી.
- જો તમારે ભવિષ્યમાં વાળ પર કોઈ એક્સપરિમેન્ટ કરવો હોય તો તમારે મેંદી ન લગાવવી જોઈએ.
- ક્યારેય પણ મેંદીને વાળમાં ૩૦ મિનિટથી વધારે સમય સુધી લગાવીને ન રાખો.
- હાથ પર મેંદી લગાવતાં પહેલાં સરસિયાનું તેલ ચોક્કસ લગાવો.
- જો મેંદી લગાવ્યા પછી તમારા શરીર પર છાલા પડી જાય અથવા બીજું કોઈ નુકસાન થાય તો ઠંડા પાણીથી તેને ધોઈ લો. પછી નાળિયેર તેલને લગાવી લો અને તે ભાગ પર સારી રીતે માલિશ કરો. અહીં બીજી એક ખાસ વાત એ પણ છે કે મેંદી કોઈ સારી બ્રાન્ડની ખરીદવાનો આગ્રહ રાખો.

‘‘ફોરેઈનનો ક્રેઝ’’

આવી તો ગયો છું માઈલો દૂર પણ આવે છે યાદ
પપ્પાનો નિસ્વાર્થ પ્રેમ ને મમ્મીનું અઢળક વ્હાલ...
મિત્રો તો અહીં પણ છે ઘણા સારા
પણ એ બાળપણના મિત્રો કંઈક અલગ કંઈક ન્યારા
ફોટો લઈ આવ્યો છું તમામનો હું સાથે..
પણ એ સમય ક્યાંથી લાવું જે વિતાવ્યો તેમની સાથે...
ફોન ઉપર વાત થાય છે ક્યારેક, ત્યારે મનમાં જ રડી લઉં છું..
ખૂબ ખુશ છું તેમ બતાવવા, જરા હસીને વાત કરી લઉં છું.
ઘર આ ઘર નથી લાગતું બસ દીવાલ છે ચાર.
લટકે છે જ્યાં તસવીરો બે ચાર
ઘરમાંથી બહાર નીકળું ત્યારે આવે છે યાદ એ
મમ્મી કહેતી ટિફીન લઈને જજે બેટા ને
પપ્પા કહેતા વહેલો ઘરે આવી જજે બેટા.
અહીંયા નથી કોઈ રોકતું કે નથી કોઈ ટોકતું.
અહીંયા નથી એ શેરી એ ઘર, એ ઓટલો
ભીડ વચ્ચે પણ સાવ એકલો અટૂલો
યાદ છે હજી, એ માટીની સુગંધ જે પહેલાં વરસાદે આવતી.
આવી તો ગયો છું પરદેશ પણ...
આવે છે યાદ હજી એ રસ્તા, એ ઘર, એ મિત્રો, એ દેશ.

‘જસ્મીન’ જસ્મીના શાહ, દહેગામ.

શુદ્ધ અને
રંગતભરી
વસંત હળદર



મસાલા
શુદ્ધતા એવી, મમતા જેવી.





રૉ-મટિરીયલ ક્લીનિંગ પ્રક્રિયા દરમિયાન નીકળતી અશુદ્ધિઓ


કાંકરી


બારીક માટી


રેસા

વસંત મસાલાની 80 થી વધુ પ્રોડક્ટ્સ ઉપલબ્ધ

વસંત હળદર

- ઈમ્યૂનિટી બૂસ્ટર
- કર્ક્યુમિનથી ભરપૂર
- સર્વશ્રેષ્ઠ રૉ-મટિરીયલ્સ
- ઔષધિય તત્વો બરકરાર

Buy online at: www.vasantmasala.com | Business Inquiry No.: 094265 06390

Also Available on amazon.in Flipkart

hcfglobal.co

સૌંદર્ય સમસ્યા



મારા નખ ખૂબ જલદી તૂટી જાય છે, સાથે તે પોતાની ચમક પણ ગુમાવી ચૂક્યા છે. કૃપા કરીને તેને ખૂબસૂરત, મજબૂત અને ચમકદાર બનાવવા માટે કોઈ ઘરેલુ ઉપાય જણાવો?

લીંબુ વિટામિન સી ના ગુણથી ભરપૂર હોય છે. તેથી તમારા નખ માટે ખૂબ ફાયદાકારક રહેશે. તેના ઉપયોગથી નખની લંબાઈ વધવાની સાથેસાથે તેમાં ચમક અને મજબૂતાઈ પણ આવે છે. તેનો ઉપયોગ કરવા માટે બાઉલમાં ૧ ચમચી લીંબુનો રસ અને થોડા ટીપાં ઓલિવ ઓઈલના નાખીને તેને બરાબર મિક્સ કરી લો અને તેનાથી નખ પર માલિશ કરો. ૧૦ મિનિટ સુધી નખ પર બરાબર ઘસતા રહો. ત્યાર પછી પાણીથી તેને ધોઈ લો. તમે ઈચ્છો તો લીંબુની સ્લાઈસ પણ નખ પર ઘસી શકો છો. ઓલિવ ઓઈલમાં એવા ઘણા તત્ત્વો જોવા મળે છે, જે નખ માટે ખૂબ લાભદાયી છે.

હું મારા ફેસ પર થતા પિંપલ્સથી ખૂબ પરેશાન છું. પ્લીઝ એવો કોઈ ઘરેલુ ઉપાય જણાવો, જેની કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ ન થાય?

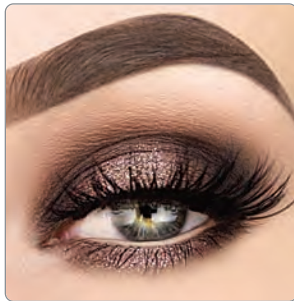
ફુદીનામાં એન્ટિ ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણ જોવા મળે છે, જે માત્ર સ્કિનને સાફ નથી કરતો, પણ તેને નેચરલ ટોન પણ આપે છે. તે સ્કિનમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થ અને અશુદ્ધિને દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે. સાથે પિંપલ્સથી પણ મુક્તિ આપે છે. ફુદીનાના રસમાં રહેલો સોલિસિલિક એસિડ ડેડ સ્કિનને દૂર કરે છે. પિંપલ્સને દૂર કરવા તમે એક મુઠ્ઠી ફુદીનાને સારી રીતે ક્રશ કરી લો, જેથી તેનો રસ નીકળે. ત્યાર પછી તેને સારી રીતે ફેસ પર લગાવો. ૧૦ મિનિટ પછી સુકાઈ જાય ત્યારે સ્વચ્છ પાણીથી ફેસને ધોઈ લો. ગુલાબજળની સાથે ફુદીનાના રસને મિક્સ કરીને લગાવવાથી પણ પિંપલ્સથી મુક્તિ મળી જાય છે.

શું સોડા વોટરને ફેસવોશની જેમ યૂઝ કરી શકાય છે?

હા, સોડા વોટરના ઉપયોગથી સ્કિનમાં અલગ જ ચમક આવી જાય છે. આ જ કારણસર તે મહિલાઓમાં સૌથી વધારે ગમતી બ્યૂટિ પ્રોડક્ટ બની ગઈ છે. સોડામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ હોય છે, જેથી બનતા બબલ્સ સ્કિન અને પોર્સને અંદર સુધી સાફ કરી દે છે, આમ થતાં ડેડ સ્કિન દૂર થઈ જાય છે, સાથે સ્કિનમાં ખેંચાણ પણ આવી જાય છે. ૧ ચમચી સોડા વોટરમાં ૧ ચમચી પાણી મિક્સ કરીને કોટનની મદદ લઈ ફેસ પર લગાવો. થોડો સમય રાખીને ફેસને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લો.

આંખની સુંદરતા માટે મને કેટલીક સિંપલ ટિપ્સ જણાવો, જેથી મારી આંખ સૌથી વધારે ખૂબસૂરત દેખાય?

આપણે મેકઅપમાં આઈ



પ્રાઈમર હાઈલાઈટર, મસકારા વગેરે યૂઝ કરીએ છીએ, જેથી આપણી આંખો આકર્ષક લુક મેળવીને આપણી પર્સનાલિટીને સ્માર્ટ લુક આપે. આંખ પર મેકઅપ કરતા પહેલાં આઈ પ્રાઈમર જરૂર લગાવો. તેથી આંખો પર લગાવવામાં આવતો આઈશેડો વધારે સમય સુધી જળવાઈ રહેશે અને તેનો રંગ પણ ઊભરશે. તે પાંપણની સ્કિનને કોમળ પણ બનાવી રાખશે. પાંપણ અને ભ્રમરની વચ્ચેના ભાગ એટલે કે બ્રોબોન પર હાઈલાઈટર લગાવવાથી આંખને સુંદર આકાર મળે છે. મસકારા તમારી આંખોને ઉભાર આપવામાં ખૂબ અસરકારક છે. તેને આંખની પાંપણના વાળ પર ઉપર અને નીચે એમ બંને તરફ લગાવો. જો તમારી આંખો બદામના આકારની નથી, તો પછી તમારે કાજલ પેન્સિલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ કે તેના ઉપયોગથી તમારી આંખો વધારે નાની દેખાશે.

મારા હોઠની આસપાસ ઘણી વાર વાઈટ સ્કિન દેખાવા લાગે છે. મારા હોઠ પણ પીળા અને સૂકા છે. જ્યારે લિપસ્ટિક લગાવું છું ત્યારે આસપાસની સ્કિન વધારે સફેદ દેખાવા લાગે છે. જણાવો હું શું કરું?

હોઠની ચારેય બાજુ આવી ગયેલી શુષ્કતાને દૂર કરવા માટે રાત્રે ઊંઘતા પહેલાં હોઠ પર માખણ અથવા ઘી લગાવો. તેની પરની પીળાશ દૂર કરવા માટે ગુલાબની પાંખડીઓનો ઉપયોગ કરો. તે હોઠ પર કુદરતી ભીનાશ જાળવી રાખશે અને તેને ગુલાબી બનાવશે.

એક બાઉલમાં ગુલાબની પાંખડીઓ નાખો અને તેમાં કાચું દૂધ નાખીને થોડા કલાક માટે મૂકી રાખો. ત્યારપછી તેને સારી રીતે મસળીને પેસ્ટ બનાવો અને તેને તમારા હોઠ પર લગાવો. ૧૫-૨૦ મિનિટ પછી ઠંડા પાણીથી ફેસને ધોઈ લો.

હું ૩૦ વર્ષની નોકરિયાત મહિલા છું. મારી સ્કિન ખૂબ ઓઈલી છે. સમસ્યા એ છે કે મારા નાક પર બ્લેકહેડ્સ અને ગાલની કિનારા પર વાઈટહેડ્સ થઈ ગયા છે. આ કારણસર મારો ફેસ ખરાબ દેખાય છે. તેથી મને કોઈ પાર્ટી કે લગ્નમાં જતા શરમ અનુભવાય છે. ઘણી વાર હાથથી દબાવીને તેને બહાર કાઢી પણ નાખું છું, પરંતુ આમ કરવાથી ખૂબ પીડા થાય છે અને ફરીથી તે નીકળી આવે છે. તમે જ જણાવો કે મારે શું કરવું જોઈએ.

બ્લેકહેડ્સને દૂર કરવા માટે ૧ બટાકાને કાપી લો અને તેને પ્રભાવિત જગ્યા પર એટલે કે બ્લેકહેડ્સ પર થોડા સમય સુધી ઘસો. પછી સુકાતા ઠંડા પાણીથી તેને ધોઈ લો. વાઈટ હેડ્સને દૂર કરવા માટે ૬-૭ બદામ પીસીને તેમાં થોડાક ટીપાં ગુલાબજળના મિક્સ કરીને પેસ્ટ તૈયાર કરો અને તેને વાઈટહેડ્સ પર લગાવો. ત્યાર પછી પૂરા ફેસ પર આ પેસ્ટ લગાવો. લગભગ ૨૦ મિનિટ પેસ્ટને રાખીને ફેસ ધોઈ લો.

હું લાંબા સમયથી સાબુથી ફેસને ધોઉં છું, પરંતુ છેલ્લા થોડાક દિવસથી ફેસ પર શુષ્કતા દેખાવા લાગી છે. મારે શું કરવું જોઈએ

શરીરના બીજા ભાગની સરખામણીમાં ફેસની સ્કિન ખૂબ નાજુક હોય છે, તેથી તમારી સ્કિનની જરૂરિયાત અને પ્રકાર અનુસાર ફેસવોશનો ઉપયોગ કરો. તમે ઘરેલુ ઉપચારમાં જણાવેલી રીત પણ અજમાવી શકો છો - એક બાઉલમાં ૪ મોટી ચમચી વેસણ અને ૧ નાની ચમચી તાજી મલાઈ લઈને તેને મિક્સ કરતા ગાઢી પેસ્ટ બનાવો. પછી આ તૈયાર કરેલી પેસ્ટને સ્કિન પર લગાવો અને ૨૦ મિનિટ રહેવા દો. પછી ફેસને નવશેકા પાણીથી ધોઈ લો.

- ઈશિકા તનેજા ●

શું તમે તમારા દિલનું સાંભળી રહ્યા છો

આપણે બધા સતત દોડી રહ્યા છીએ, મુસાફરી કરી રહ્યા છીએ, આપણી રોજબરોજની જિંદગીમાં ખૂબ વ્યસ્ત છીએ અને ખૂબ મુશ્કેલીથી આપણને નવરાશનો સમય મળી શકે છે. આ દોડધામભરી જિંદગીમાં આપણે આપણા રોજબરોજના કામને પતાવવા દરમિયાન ભોજન, ૮ કલાકની પૂરતી ઊંઘ અને નિયમિત ફિટનેસ રિજીમને એટલું મહત્ત્વ નથી આપતા. આ બધાને સૌથી ઓછી પ્રાથમિકતા આપીએ છીએ અને આખરે આપણા સ્વાસ્થ્ય સાથે સમજૂતી કરી બેસીએ છીએ. આપણા શરીરનું સૌથી મહત્ત્વનું અંગ છે આપણું હૃદય, જે ૨૪ કલાક કાર્યરત હોય છે, કારણ કે આપણે જિંદગીને સંપૂર્ણ રીતે જીવી શકીએ, પરંતુ આજે જીવનમાં સતત તાણ વધી રહી છે અને સ્વાસ્થ્ય બીજા ક્રમની પ્રાથમિકતા બની રહ્યું છે. આ સ્થિતિમાં આપણા હૃદયની તંદુરસ્તી પર યોગ્ય ધ્યાન નથી આપવામાં આવતું. વર્ષ ૨૦૧૫ ના એક અભ્યાસ અનુસાર, હૃદય સંબંધિત બીમારીના લીધે ભારતમાં ૨.૧ મિલિયનથી વધારે મૃત્યુ થયા છે. દેશમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ (સીવીડી) માં વૃદ્ધિ થઈ રહી છે. જે ખૂબ ગંભીર વાત કહી શકાય.



ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ દ્વારા કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગમાં વધારો થવાનું કારણ સતત વધી રહેલી વસ્તી, લોકોની વધતી ઉંમર અને સૌથી મહત્ત્વનું કારણ જીવનશૈલીમાં થઈ રહેલા બદલાવના લીધે વધતી સંવેદનશીલતા છે. આ એ વાતનું પ્રમાણ છે કે ઉંમરની સાથે આપણી જીવનશૈલી પણ આપણા હૃદયના સ્વાસ્થ્યને નિર્ધારિત કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આપણી જીવનશૈલી માત્ર આપણા દ્વારા કરવામાં આવતા રોજબરોજના કામ અને તાણને મેનેજ કરવાથી પ્રભાવિત નથી થતી, પણ આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ અથવા તો રાત્રે કેટલી ઊંઘ લઈએ છીએ, તેની પણ અસર થાય છે. આપણી આ બધી બાબતોથી સુનિશ્ચિત થાય છે કે આપણું શરીર પૂરો દિવસ સારામાં સારી રીતે કામ કરી રહ્યું છે.

હકીકતમાં, વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં જે વયજૂથને હૃદય સંબંધિત બીમારી થવાનું જોખમ સૌથી વધારે છે તે છે ૩૦ વર્ષ. જોકે આ આંકડા પણ ખૂબ ભયજનક છે. હવે હૃદયરોગ માટેની ઉંમર વિષયે કોઈ સ્પષ્ટ માપદંડ નથી રહ્યા. આજે હૃદયરોગ માત્ર વૃદ્ધો સુધી સીમિત નથી રહ્યો. થાક અને તાણ વધવાથી આજની નવી યુવા પેઢી માટે પણ આ બીમારી ચિંતાનો વિષય બની ગઈ છે. તેનાથી બચવાનો કોઈ સમય નથી, પરંતુ હવે સમય આવી ગયો છે કે આપણે અત્યારથી જ એક તંદુરસ્ત જિંદગી જીવવા માટેના પ્રયાસો શરૂ કરી દઈએ.

આ બધું જોતા એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે આપણે આપણા હૃદય અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી નાની ઉંમરથી લેવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. આપણે બધાએ એક સ્વસ્થ દિનચર્યા અને ટેવો અપનાવવી જોઈએ, જેથી આપણને તંદુરસ્ત રહેવામાં અને એક સ્વસ્થ જીવન જીવવામાં મદદ મળી રહે. આ પગલું તમારા જીવનમાં ખૂબ મોટું પરિવર્તન લાવી શકે છે.

શારીરિક ગતિવિધિ : આપણે આપણી રોજિંદી દિનચર્યામાં ઓછામાં ઓછો ૩૦ મિનિટ માટે શારીરિક શ્રમને સામેલ કરવો જરૂરી છે, તમે બ્રિસ્ક વોક, જિમ, યોગ, ડાન્સ અથવા તો બીજું કંઈક કરી શકો છો જેનાથી હાર્ટ પંપિંગમાં મદદ મળે. આમ કરવાથી તમારા મગજને પણ શાંતિ મળશે અને તમારું હૃદય વધારે સક્રિય થઈને કાર્ય કરશે. તેનાથી તમારો સ્ટેમિના પણ જળવાઈ રહેશે.

યોગ્ય આહાર : બહારથી સરળતાપૂર્વક ઓર્ડર દ્વારા મંગાવી શકાતા ભોજનના વિકલ્પોના બદલે ઘરનું બનાવેલું ભોજન ખાઓ. સ્વસ્થ ખાવાનું બનાવવાની શરૂઆત થાય છે અને એવા ખાદ્ય તેલની સાથે જેમાં તમારા હૃદયના સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખવા માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં યોગ્ય સામગ્રી રહેલી હોય. તેલમાં ઉચ્ચ એમયૂએફએ હોવું જોઈએ, જે ભોજનમાં તેલના અવશોષણને ઘટાડે છે. તે ઓમેગા ૩ નો સારો સ્ત્રોત છે જે બળતરા સામે લડે છે આદર્શ ઓમેગા-૬ : ઓમેગા -૩ અનુપાત (ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ દ્વારા જણાવેલ ૫ થી ૧૦ ની વચ્ચે) હોવું જોઈએ, જે હૃદયની સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. સંપૂર્ણ પોષણ માટે તેલ ઓરાઈઝનોલ જે બેડ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડે છે અને વિટામિન એ, ડી તથા ઈ વાળું હોવું જોઈએ.

ધૂમ્રપાન તથા દારૂથી દૂર રહો : ધૂમ્રપાન અને નિયમિત દારૂ પીવાથી તમારા સ્વાસ્થ્ય પર ખૂબ ખરાબ અસર થાય છે. તમાકુનું સેવન તમારા ફેફસામાં ઓક્સિજનના પ્રમાણને ઓછું કરે છે અને આમ થવાથી ઘણી બીમારી થવાની શક્યતા રહે છે.

આ જ રીતે જરૂર કરતા વધારે દારૂ પીવાથી તમારી ધમનીઓ અને કિડની ખરાબ થઈ જાય છે. તેથી ધૂમ્રપાનથી દૂર રહો અને દારૂનું સેવન મર્યાદિત કરો. આમ કરવાથી તમારા મગજ અને શરીરને સક્રિય તથા તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ મળશે.

પૂરતી ઊંઘ લો : ઓછામાં ઓછી ૭-૮ કલાકની ઊંઘ લેવી મહત્ત્વની છે, કારણ કે તેનાથી તમારા મગજને આરામ મળે છે. સાથે હૃદય તથા શરીરના બીજા અંગોને અસરકારક રીતે કામ કરવામાં મદદ મળે છે, કારણ કે જ્યારે આપણે ઊંઘી રહ્યા છીએ છીએ, ત્યારે આપણા અંગો વધારે સક્રિયતાથી કામ કરતા હોય છે.

જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવવા માટે ધીરજ તથા સંપૂર્ણ પ્રતિબદ્ધતાની પણ જરૂર હોય છે. જોકે વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં આપણી પાસે ખરેખર વિકલ્પ નથી. તેથી આપણે હવે નાની ઉંમરથી આપણામાં પરિવર્તન લાવવું પડશે, જેથી એક સ્વસ્થ અને લાંબી જિંદગી સુનિશ્ચિત થઈ જાય. આવો, આજે આપણે બધા સ્વયંને એક વચન આપીએ કે હવેથી અમે એક સક્રિય અને તંદુરસ્ત જિંદગી જીવીશું.

- પ્રતિનિધિ ●



કોરોના દરમિયાન સેનિટાઈઝેશનનું મહત્ત્વ

અનલોક પ્રક્રિયાની સાથે બધા સ્થળે લોકોને થર્મલ સ્કેનિંગ અને સેનિટાઈઝેશન પછી જ અંદર જવાની પરવાનગી આપવામાં આવી રહી છે, જે ખૂબ જરૂરી પ્રક્રિયા છે...

દેશમાં જેમજેમ અનલોકની પ્રક્રિયા ગતિ પકડી રહી છે તેમતેમ સ્વચ્છતા અને સેનિટાઈઝેશનનું મહત્ત્વ પણ વધી રહ્યું છે. અનલોકનો બીજો પાર્ટ લગભગ પૂરો થયો છે. જેની સાથે લગભગ તમામ ગતિવિધિ શરૂ થઈ ગઈ છે. ઓફિસ, મોલ, મંદિર, રેસ્ટોરન્ટ, માર્કેટ વગેરે જાહેર સ્થળે લોકોની અવરજવર ફરીથી શરૂ થઈ છે. આ સંજોગોમાં સંક્રમણથી રક્ષણ મેળવવા માટે જાહેર સ્થળોને દર ૨-૩ કલાકે સેનિટાઈઝ કરવા જરૂરી છે. હકીકતમાં હવે સૌથી વધારે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

જોકે આંકડા પ્રમાણે, ૫.૪ લાખ મૃત્યુદર સાથે વિશ્વ સ્તરે અત્યાર સુધીમાં ૧.૨ કરોડ લોકો કોરોનાના સંક્રમણની ઝપેટમાં આવી ગયા છે. બીજી બાજુ ભારતમાં ૨૦,૦૦૦ મૃત્યુદર સાથે અત્યાર સુધીમાં ૭.૪ લાખ કેસ નોંધાઈ ગયા છે.

કેટલાય સર્વેમાં એ તારણ આવ્યું છે કે જો કોરોનાનો દર્દી પહેલાંથી ડાયાબિટીસ અને હાઈબ્લડપ્રેશર જેવી બીમારીથી પીતિ હોય તો

જીવનું જોખમ ૮ ગણું વધારે હોય છે. તેનો સીધો સંબંધ કમજોર ઈમ્યૂનિટી અને વધતી ઉંમર સાથે છે. આ સ્થિતિમાં મૃત્યુનું જોખમ ૬૦ થી મોટી ઉંમરના લોકોમાં ૪ ગણું, ૭૦ થી મોટી ઉંમરના લોકોમાં ૯ ગણું અને ૮૦ થી મોટી ઉંમરના લોકોમાં ૧૫ ગણું વધારે છે.

એક બાજુ જ્યાં મોટાભાગના દેશોનું મુખ્ય લક્ષ કોવિડ ૧૯ માટે વેક્સિન બનાવવાનું છે તો બીજી બાજુ લોકોને વારંવાર તેને અટકાવવાની રીત જણાવવામાં આવી રહી છે, જેમ કે સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ, સેનિટાઈઝેશન, હાથ ધોવા, માસ્ક પહેરવું, ગ્લવ્સ પહેરવા, કોઈની સાથે હાથ ન મિલાવવો વગેરે.

અનલોક પ્રક્રિયાની સાથે બધા સ્થળે લોકોને થર્મલ સ્કેનિંગ અને સેનિટાઈઝેશન પછી જ અંદર જવાની પરવાનગી આપવામાં આવી રહી છે, જે ખૂબ જરૂરી પ્રક્રિયા છે. સરકાર પણ વારંવાર સેનિટાઈઝેશન અને હાથ ધોવા પર ભાર મૂકી રહી છે, જેથી લોકોને આ જીવલેણ સંક્રમણથી બચાવી શકાય.

સેનિટાઈઝેશન અને હાથ ધોવાની પ્રક્રિયા આ જોખમી સ્થિતિ સામે લડવા એક મહત્ત્વની ભૂમિકા નિભાવી રહ્યા છે.

જ્યાં કેટલાક લોકો આ વાત સારી રીતે સમજે છે, તો બીજી બાજુ હજી કેટલાક લોકો એવા છે જે તેને મહત્ત્વ ન આપીને બેદરકારી બતાવી રહ્યા છે. જેથી તેમણે પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખતા લોકોને સેનિટાઈઝેશનના મહત્ત્વ વિશે જાગૃત કરવા ખૂબ જરૂરી છે.

કેમ જરૂરી છે સેનિટાઈઝેશન?

- સામાન્ય રીતે લોકો સ્વચ્છતા અને સેનિટાઈઝેશન વચ્ચેનો ફરક નથી સમજી શકતા, પરંતુ હકીકતમાં બંને એકબીજાથી ઘણા અલગ છે. સ્વચ્છતા ગંદકી, ધૂળ, માટી અને કીટાણુને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. સફાઈથી બધા કીટણુને દૂર ન કરી શકાય, જ્યારે સેનિટાઈઝેશન કીટાણુની સંખ્યાને લગભગ ન બરાબર કરી દે છે.
- સેનિટાઈઝેશન કીટાણુનો નાશ કરીને સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડે છે.
- સેનિટાઈઝેશન કોરોનાના સંક્રમણને ફેલાતું અટકાવે છે.
- સેનિટાઈઝેશન માટે તમારે પાણી અને સાબુની બિલકુલ જરૂર નથી. તેનો સરળતાથી કોઈપણ જગ્યાએ સ્પ્રે દ્વારા ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- જગ્યા નાની હોય કે મોટી, સેનિટાઈઝેશન તમારી ઓફિસ હોય કે ઘર સરળતાથી કરી શકાય છે.
- કંટેનમેન્ટ ઝોન અને હોસ્પિટલ સંક્રમણને ફેલાતું અટકાવવા માટે નિયમિત રીતે સેનિટાઈઝેશનનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.
- કીટાણુ ભલે ને કોઈ જગ્યાએ હોય કે વાતાવરણમાં, સેનિટાઈઝેશન દરેક પ્રકારના કીટાણુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. તેથી જાહેર સ્થળની ન માત્ર વારંવાર સફાઈ થાય છે, પણ તેને કેટલાક કલાકમાં સેનિટાઈઝ પણ કરવામાં આવી રહ્યા છે.



વારંવાર હાથ ધોવા

પૂરો દિવસ અનેક વસ્તુને સ્પર્શ કરો છો, જેથી આપણા હાથ પર હજારોકરોડોની સંખ્યામાં કીટાણુ આવી જાય છે. આ કીટાણુ ન માત્ર આપણને બીમાર કરી શકે છે, પણ આપણને કોઈ મોટી અને ઘાતક બીમારીનો શિકાર બનાવી શકે છે, જેમ કે કોરોના વાયરસ. વિચારવાની વાત એ છે કે જો હાથને બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે તો આપણું સ્વાસ્થ્ય કેટલું બગડી શકે છે, તેથી હાથ વારંવાર ધોવા ખૂબ જરૂરી છે. કોઈ પણ વસ્તુને સ્પર્શ કર્યા પછી કે પહેલા કોઈ સારા હેન્ડવોશની મદદથી ૨૦ સેકન્ડ હાથ સાફ કરો. કંઈ પણ ખાતા પહેલાં હાથ સાફ કરો. ત્યાર પછી સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો. હાથ ધોયા પછી કેટલાક કીટાણુ હાથમાં જ રહી જાય છે. સેનિટાઈઝર આ કીટાણુનો સંપૂર્ણ રીતે નાશ કરવામાં મદદ કરે છે.

કઈ કઈ જગ્યાએ સૌથી વધારે કીટાણુ ઊછરે છે?

- સ્વિચ બોર્ડ
- દરવાજાના હેન્ડલ
- પાણીની બોટલ
- ખુરશી
- ડસ્ટબિન
- વોટર પ્યૂરીફાયર
- અન્ય મશીન
- બાથરૂમનો નળ, ફ્લેશ બટન, સાબુ, હેન્ડવોશ વગેરે
- વોશબેસિન
- કિચનનો સિંક
- ગેસચૂલા
- દીવાલ
- પડદા
- ટીવીનું રિમોટ કંટ્રોલ

ઘરની આ વસ્તુઓ પર સૌથી વધારે કીટાણુ ઊછરે છે, કારણ કે તેમને ઘરનો દરેક સભ્ય વારંવાર હાથ લગાવે છે. તેથી તેની નિયમિત સફાઈ કરવાની સાથે તેમને સેનિટાઈઝ કરવા જરૂરી છે. આ રીતે જ કોરોના સંક્રમણથી બચી શકાય છે.

- ડૉ. બી. કે. અગ્રવાલ ●

શું હૃદયે માત્ર કોલેસ્ટ્રોલથી ડરવું જોઈએ



આ જીવન દરમિયાન આપણે એમ માનતા હોઈએ છીએ કે કોલેસ્ટ્રોલ હૃદયરોગનું એકમાત્ર કારણ છે. સામાન્ય રીતે એક એવી માન્યતા છે કે શરીરમાં ખૂબ વધારે કોલેસ્ટ્રોલ આપણા હૃદયની ધમનીને અવરોધવા માટે જવાબદાર હોય છે, જેથી ઘણી વાર છાતીમાં દુખાવો થવા લાગે છે અને તે અતિશય વધી જતા હાર્ટએટેક આવે છે. જોકે વાસ્તવિકતા તો આ વાતથી પણ વધારે જટિલ છે.

આવો, સૌપ્રથમ એક નજર નાખીએ કે આ કોલેસ્ટ્રોલ હકીકતમાં છે શું. તે યકૃત દ્વારા નિર્મિત એક ચરબીયુક્ત પદાર્થ છે, જેનો ઉપયોગ શરીરના હજારો કાર્યો કરવામાં મદદ માટે હોય છે. લગભગ ૭૫ ટકા કોલેસ્ટ્રોલનું ઉત્પાદન લિવર કરે છે, બાકીનું ઉત્પાદન આપણે ખોરાકમાં લીધેલા ભોજનમાંથી થાય છે.

આપણું શરીર સેલ મેમ્બ્રેનના નિર્માણમાં મદદરૂપ થવા માટે તેનો ઉપયોગ કરે છે. તેના વિના આપણે પૂરતું હોર્મોનલ સંતુલન નથી જાળવી શકતા. કોલેસ્ટ્રોલ એક વ્યાપક પરિભાષિત શબ્દ છે, જે સારા કોલેસ્ટ્રોલ અને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ એમ બંનેને દર્શાવે છે. લોકો સામાન્ય રીતે કોલેસ્ટ્રોલ શબ્દનો ઉપયોગ બેડ કોલેસ્ટ્રોલ માટે કરતા હોય છે, જેને ઘણી વાર હૃદયને લગતા રોગ માટે જવાબદાર એકમાત્ર પરિબળ માનવામાં આવે છે. જોકે આ વાત બિલકુલ સાચી નથી.

હૃદય સાથે જોડાયેલી મુશ્કેલીઓના અનેક પરિબળ હોય છે. બ્લોકેજ, સોજો અને બળતરા, ખરાબ જીવનશૈલી અને તાણ જેવા કારણો છે, જ્યારે હૃદયની સમસ્યામાં કોલેસ્ટ્રોલનું યોગદાન માત્ર ૩૦ ટકા હોય છે. તેથી માત્ર કોલેસ્ટ્રોલ પર કાબૂ મેળવવા પર ફોકસ કરવાના બદલે આદર્શ રીતે તમારા હૃદયની સંપૂર્ણ સારસંભાળ માટેના સમાધાનોને શોધી શકો છો અને તે પણ નાની ઉંમરથી જ.

તમે હૃદયના દૃષ્ટિકોણથી એક સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવીને હૃદયરોગને અટકાવી શકો છો. તમારા હૃદયના બચાવ માટે મદદરૂપ થનારી મહત્ત્વની રણનીતિ નીચે મુજબ છે :

હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે અને હેલ્ધિ જીવનશૈલી જાણવા અચૂક વાંચો હેલ્ધી વાંચન...

પૌષ્ટિક આહાર

પૌષ્ટિક આહારથી તમને હૃદયરોગ થવાનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે. ફળ, શાકભાજી અને આખા અનાજથી ભરપૂર આહાર તમારા હૃદયનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા હૃદયને વધારે સુચારુ અને મજબૂત બનાવે છે. ખોરાકમાં ખૂબ વધારે સોલ્ટ અને શુગરથી દૂર રહો. સંતૃપ્ત ચરબીનું સીમિત સેવન મહત્ત્વપૂર્ણ બને છે. આ દિશામાં પહેલું પગલું ભોજન બનાવવા માટે એવા તેલની પસંદગી કરવી જોઈએ, જેમાં હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુચારું રાખે તેવા તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય. તેલ ઓમેગા-૩ થી સમૃદ્ધ હોવું જોઈએ અને તેમાં ઓમેગા-૬ તથા ઓમેગા-૩ ની વચ્ચેની સરાસરી પણ આદર્શ હોવી જોઈએ. તેમાં વિટામિન એ, ડી, ઈ અને ઓરાઈજેનોલ જેવા પોષકતત્ત્વો પણ હોવા જોઈએ.

સ્વસ્થ આહારનો અર્થ દારૂ અને તમાકુના સેવન પર સતર્ક નજર રાખવાનો પણ છે.

વજનને નિયંત્રણમાં રાખો

વધારે વજન હોવાનો અર્થ છે તમારી કમરની આસપાસ વધારે ચરબીનું જમા થવું. આ સ્થિતિ હૃદયરોગના જોખમને વધારે છે. દિનચર્યામાં નિયમિત એક્સર્સાઈઝને સામેલ કરવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું કરી શકાય છે. જ્યારે તમે યોગ્ય પ્રમાણમાં ભોજન લેવાની સાથેસાથે તમારી જીવનશૈલીમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિને પણ સામેલ કરો છો, ત્યારે તેની અસર વધારે અસરકારકતા સાબિત થાય છે.

તાણને કાબૂમાં રાખો

તાણને કાબૂમાં રાખવા માટે રિલેક્સ કરનાર અભ્યાસ અથવા મેડિટેશન જેવી વૈકલ્પિક રીતો અપનાવો, જે તમારા સ્વાસ્થ્યને વધારે સુદૃઢ બનાવવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

રાત્રે પૂરતી ઊંઘ અચૂક લો

જેમને પૂરતી ઊંઘ નથી મળતી, તેમનામાં સ્થૂળતા, હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને તાણનું જોખમ વધારે રહે છે. દરેક ઉંમરની વ્યક્તિ માટે દરરોજ રાત્રે ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ ખૂબ જરૂરી છે.

ધ લૈંસેટ ગ્લોબલના એક અભ્યાસ અનુસાર, ભારત પર આવી પડનાર બીમારીના કુલ બોજમાં હૃદય સંબંધિત રોગનું યોગદાન વર્ષ૧૯૯૦ પછી લગભગ બેગણું થઈ ગયું છે. આ આંકડા પર વિચાર કરતા તેને સમજવી ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે કે માત્ર ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલમાં ઘટાડો કરવો હૃદયના સ્વાસ્થ્યની ગેરન્ટી નથી આપી શકતું, કારણ કે તેમાં બીજા ઘણા પરિબળોની ભૂમિકા પણ હોય છે. હવે સમય આવી ગયો છે કે તમારે તમારા હૃદયની જવાબદારી જાતે જ લેવી જોઈએ અને સમગ્ર રીતે તેના માટે સ્વસ્થ જીવનશૈલી પર અમલ શરૂ કરી દેવો જોઈએ. •

રાગી

સ્વસ્થ પરિવાર માટે પરફેક્ટ આહાર

સ્વાસ્થ્યના દૃષ્ટિકોણથી જોતા રાગીને પૌષ્ટિક આહારનું નામ આપ્યું છે, જેને ખાવાથી દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને લાભ થાય છે. આવો જાણીએ કેવી રીતે...

મહિલાઓ પોતાના પરિવારના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ચિંતા કરતી હોય છે. પરિવારના સભ્યોના સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલી દરેક નાનામાં નાની વાતની પણ કાળજી લેતી હોય છે, પરંતુ શું તમે ક્યારેય પરિવારને ખવડાવવામાં આવતા લોટના પૌષ્ટિક ગુણો વિશે વિચાર્યું છે ખરું? જો તમારો જવાબ 'ના' માં હોય તો આજે અમે તમને પૌષ્ટિક અનાજ રાગીનો પરિચય કરાવી રહ્યા છીએ, જે પરિવારના દરેક સભ્યને સંપૂર્ણ પોષણ આપે છે, કારણ કે તેના અનોખા ગુણ તેને બીજા અનાજથી ઉત્તમ બનાવે છે.

પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર

રાગી એક ભારે અનાજ છે, જે બીજા અનાજ જેમ કે ઘઉં, મકાઈ, બાજરી તથા ચોખા કરતા ઉત્તમ છે, કારણ કે તેમાં પ્રોટીન વધારે અને ફેટ



ઓછી હોય છે. તેમાં એટલા બધા પૌષ્ટિક ગુણો હોય છે કે તે બાળકોને ખવડાવવા માટે સૌથી ઉત્તમ આહાર છે. રાગી કેલ્શિયમ, વિટામિન, ફાઈબર, કાર્બોહાઈડ્રેટ તેમજ મિનરલ્સનો ઉત્તમ સ્રોત છે. તેમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં ફાઈબર હોય છે, જેનાથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે. રાગી ડાયાબિટીસ એનીમિયા અને હૃદય રોગી માટે ખૂબ સારું છે. તે હાડકાને મજબૂત બનાવે છે. તેમાં રહેલા જરૂરી પોષક તત્ત્વો તમને તાણથી મુક્તિ અપાવે છે, સાથે તેમાં અનેક પ્રકારના વિટામિન પણ જોવા મળે છે. રાગી સીલિએક બીમારીથી પીડિત લોકો માટે પણ સારું છે, કારણ કે આ અનાજ ગ્લૂટેન ફ્રી હોય છે જે વિભિન્ન ઓક્સિડેન્ટથી પણ ભરપૂર હોય છે.

અસંખ્ય લાભ

તમે અત્યાર સુધીમાં રાગીના અનેક ગુણો વિશે તો જાણ્યું છે તો આવો હવે તેના અગણિત લાભ વિશે પણ તમને જણાવીએ :

શુગરને નિયંત્રિત કરે : આજકાલ લોકો શુગર જેવી બીમારીનો વધારે શિકાર બની રહ્યા છે. આ બીમારીને કંટ્રોલ કરવા પોતાની જીવનશૈલીની સાથેસાથે આહારમાં પણ સુધારો કરવો જરૂરી છે. રાગી ડાયાબિટીસને ઘટાડવામાં તમને મદદ કરે છે, કારણ કે તે શુગરમાં ગ્લુકોઝના સ્તરને ઓછું કરે છે અને તેમાં પોલિફેનોલ તથા ફાઈબર પણ ઉચ્ચ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

વજન ઘટાડવામાં લાભદાયી : જો તમે તમારા વધેલા વજનથી પરેશાન હોય તો રાગી તમને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે, કારણ કે તેમાં ફાઈબર વધારે પ્રમાણમાં હોય છે અને તેને ખાવાથી પેટ વધારે સમય સુધી ભરેલું રહે છે અને ભૂખ ઓછી લાગે છે તેમજ વજન પણ ઘટવા લાગે છે.

તાણથી રાહત અપાવે : સ્પર્ધાના આ યુગમાં યુવાનો વધારે તાણગ્રસ્ત થતા હોય છે, પરંતુ રાગીના સેવનથી તાણને દૂર કરી શકાય છે. તેમાં રહેલા એમિનો એસિડ એન્ટિઓક્સિડેન્ટ કુદરતી રીતે તમને તાણમુક્ત રાખે છે. આ રીતે રાગી માઈગ્રેનમાં પણ લાભદાયી છે.

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે : ખરાબ આહારના લીધે નાની ઉંમરના લોકોનું કોલેસ્ટ્રોલ સ્તર પણ વધી જતું હોય છે, પરંતુ જો દિવસમાં એક વાર રાગીને કોઈ પણ રીતે ખાઈ લેવામાં આવે તો તે વધેલા કોલેસ્ટ્રોલને ઓછું કરે છે, કારણ કે તેમાં એમિનો એસિડ હોય છે જે લિવરમાંથી વધારાની ફેટને દૂર કરીને તેના પ્રમાણને ઘટાડે છે.

સ્કિન રહે યુવા : રાગી સ્કિનને યુવાન રાખવાનું પણ કામ કરે છે. તેમાં રહેલા એમિનો એસિડની મદદથી સ્કિન ટિશ્યૂ બનેલા રહે છે, જેથી સ્કિન પર કરચલીઓ પડતી નથી. તદુપરાંત રાગી વિટામિન-ડી, નો પણ સારો સ્રોત છે, જે કેલ્શિયમને યોગ્ય કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે અને સ્કિનના ગ્લોને વધારે છે. રાગી આયર્નનો ઉત્તમ સ્રોત છે. તેથી જેને લોહીની ઊણપ હોય તેમણે ભોજનમાં લેવું જોઈએ.

કેલ્શિયમથી ભરપૂર : રાગીમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ જોવા મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામમાં ૩૪૪ મિલિગ્રામ કેલ્શિયમ મળે છે. હાડકાં કમજોર થતાં થયેલી બીમારીમાં આ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. માત્ર આટલું જ નહીં મોટા થતા બાળકો માટે આ લાભદાયક છે.

બધા માટે ઉત્તમ રાગી

બાળકો માટે : તમારા નાના બાળકોનું એવું ભોજન હોવું જોઈએ, જે ઉચ્ચ પૌષ્ટિક ગુણોથી ભરપૂર હોય. રાગી તેમાંનું એક છે. પોતાના બાળકોને રાગીમાંથી બનાવવામાં આવેલો શીરો, ખીચડી, ખીર, રોટલી વગેરે ખવડાવી શકો છો.

પુખ્ત અને વડીલો માટે : રાગી એક હેલ્ધિ નાસ્તો છે, જેને ખાઈને પુખ્ત હોય કે વૃદ્ધ પૂરો દિવસ એનર્જીથી ભરેલા રહે છે. નાસ્તામાં ખાવા માટે રાગીમાંથી વિભિન્ન પ્રકારની વાનગી બનાવી શકાય છે. જેમ કે રોટલી, ઈડલી, પરોઠાં, ઢોંસા, ઈડલી, શીરો, ઉપમા, કેક, બિસ્કિટ વગેરે. તમે ઈચ્છો તો સ્પ્રાઉટ પણ ખાઈ શકો છો.

ડાયાબિટીસ તથા બીપીના દર્દીઓ માટે : તમે ડાયાબિટીસના દર્દી હોય અથવા બીપીના આ બંને બીમારીના દર્દીઓ માટે રાગીમાંથી બનેલી વાનગી ખૂબ લાભદાયી રહે છે. તેમના માટે રાગીમાંથી બનેલી રોટલી અને ભાત ખાવા સારા રહે છે.

- પ્રતિનિધિ ●

સાઈઝ નહીં તેમનો ઉત્સાહ છે પ્લસ

શું સુંદરતાનો માપદંડ સ્લિમટ્રિમ કે ઝીરો સાઈઝ બોડી છે? તમે પણ એવું જ વિચારો છો, તો અહીં જણાવેલી વાત જાણો...

પ્લસ સાઈઝ વુમન સાંભળતા જ બધાના મનમાં એક એવી છોકરીનું ચિત્ર ઊપસી આવે છે જે સામાન્યથી વધારે સ્થૂળ હોય છે, જેનું પેટ બહાર આવી ગયેલું હોય છે અને શરીર ફુલી ગયેલું હોય છે. છોકરીના માબાપને પણ ચિંતા થાય છે કે તેની સાથે લગ્ન કોણ કરશે, તેના ભાઈબહેનને ચિંતા થાય છે કે અમારા ભાગનું પણ તે ખાઈ જશે તેમજ મિત્રોને ચિંતા થતી હોય છે કે આ જે કોઈ ફોટામાં આવશે તે ફોટા તો ખરાબ દેખાશે.

બોડી શેમિંગને ચિંતાનું નામ આપવું કોઈ નવી વાત નથી. 'અમે તો તારા સારા માટે કહીએ છીએ' જેવી વાતથી બોડી શેમિંગને ઢાંકવાનો પૂરો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હોય છે, પરંતુ આ બોડી શેમિંગ એક વ્યક્તિ પાસેથી તેની ખુશી અને સુખશાંતિ એમ બધું છીનવી લે છે.

ગત ૩૦ જૂનના રોજ દિલ્હીમાં મિસ પ્લસ સાઈઝ પેજેન્ટ હતું, જેમાં ભારતના વિભિન્ન ભાગમાંથી છોકરીઓ અને મહિલાઓએ ખૂબ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. આ પેજન્ટમાં ભારતીય મૂળની બિશંબર દાસ પણ આવી હતી, જે બ્રિટિશ એશિયાની પહેલી પ્લસ સાઈઝ મોડલ અને મિસ પ્લસ સાઈઝ નોર્થ ઈન્ડિયા ૨૦૧૭ ની બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર હતી. બિશંબર ડર્બીની પહેલી છોકરી છે, જે ૨૨ વર્ષની ઉંમરમાં મેજિસ્ટ્રેટ બની, પરંતુ દરેક પ્લસ સાઈઝ છોકરીની જેમ તેમનું બાળપણ પણ લોકોના મહેણાંટોણાં અને બોડી શેમિંગની વચ્ચે પસાર થયું હતું. બોડી શેમિંગના લીધે તે ડિપ્રેશનમાં પણ રહી હતી અને ખૂબ સારી છોકરીઓની જેમ તેમને પણ પોતાનું અસ્તિત્વ બોજારૂપ લાગ્યું હતું, પરંતુ હિંમત હારવાના બદલે આ સ્થાન પર પહોંચીને તેમણે એક ઉત્તમ ઉદાહરણ દુનિયા સામે રજૂ કર્યું છે.

મહેણાંટોણાંને નજરઅંદાજ કરો

બિશંબર જણાવે છે, "હું બાળપણથી ખૂબ વધારે ખાતી હતી, તેથી મારા ફેમિલીના લોકો પણ મારી મજાક ઉડાવતા હતા. જે લોકો મને જાણતા નહોતા તે પણ મારી મમ્મીને આવીને કહેતા કે તમારી છોકરીનો ચહેરો તો ખૂબ સુંદર છે, પરંતુ તે વધારે સ્થૂળ છે. તેની સાથે લગ્ન કોણ કરશે. મને વારંવાર યાદ અપાવવામાં આવતું હતું કે હું પ્લસ સાઈઝ છે."

"લોકોની જીભ તો તલવાર જેવી હોય છે. તેઓ એવીએવી વાતો કહી દેતા હોય છે. જે સામેની વ્યક્તિને કેટલી હદે અસર કરી દે છે તેની તેમને જાણ સુધ્ધાં નથી હોતી. હું બોડી શેમિંગના લીધે ડિપ્રેશનમાં આવી ગઈ હતી. બધાએ નોટિસ કર્યું હતું કે મારું વજન વધી રહ્યું છે, પરંતુ કોઈએ એમ ન પૂછ્યું કે આવું કેમ થઈ રહ્યું છે. હું મેજિસ્ટ્રેટ બની ગઈ હતી, તેમ છતાં જેમની જોબ મારાથી ઉતરતી કક્ષાની હતી તેમણે પણ મને રિજેક્ટ કરી દીધી. મારું શિક્ષણ સારું હતું, નોકરી સારી હતી, પરંતુ બધું મારા આઉટર એપીયરન્સ આગળ તુચ્છ સાબિત થયું. મારે સામેની વ્યક્તિને ખુશ કરવા માટે કેમ બદલાવું જોઈએ? આજે તેમને મારું સ્થૂળ હોવું પસંદ નથી, કાલે તે કહેશે કે તમારું નાક વાંકું છે તો શું નાકની સર્જરી કરાવીશ? પછી કહેશે કે તમારા વાળ સારા નથી, તો શું વાળને શેવ કરી દઈશ? જોકે આવી બધી વાતો અને વ્યવહાર સમય જતા મારી પ્રેરણા



મોના વેરોનિકા

બની ગયા.''

જ્યારે બિશંબરને પૂછવામાં આવ્યું કે તે આ કક્ષા સુધી કેવી રીતે પહોંચી ત્યારે તેમણે જણાવ્યું, ''જ્યારે હું બાળપણથી મારા જેવી કોઈ સ્થૂળ છોકરીને ટીવી પર જોતી, ત્યારે મને લાગતું કે હું જેવી છું તેવી સારી છું, પરંતુ એવું ક્યારેય ન થયું. મેં મારા જેવી છોકરીને નહોતી જોઈ, ન કોમર્શિયલ ફીલ્ડમાં, ન ફિલ્મમાં કે ન મેગેઝિનમાં કોઈ મોડલની જેમ. આ બાબતમાંથી હું પસાર થઈ તેનું સૌથી મોટું કારણ હતું કે મારું કોઈ રોલ મોડલ નહોતું. મને અને મારા જેવી દરેક છોકરીને એક રોલ મોડલની જરૂર હોય છે, તેથી મેં નિર્ણય કર્યો કે હું બ્યૂટિ પેજેન્ટમાં ભાગ લઈશ.''

જ્યારે પરિવાર સાથે હોય

પ્લસ સાઈઝ હોવું અને બોડી શેમિંગનો શિકાર બનવું નવી વાત નથી. વાસ્તવમાં આ બંને શબ્દ એકબીજાના પૂરક છે, પરંતુ બિશંબર અને તેના જેવી પ્લસ સાઈઝ છોકરીઓ બોડી શેમિંગને સફળતામાં અડચણરૂપ બનવા દેતી નથી. આ જ પંક્તિમાં બીજું નામ છે મોના વેરોનિકા કેમ્પબેલનું. મોના પહેલી ટ્રાન્સજેન્ડર પ્લસ સાઈઝ ભારતીય મોડલ છે. તે લોકો ફેશન વીક જેવા મોટામોટા પ્લેટફોર્મ પર વોક કરી ચૂકી છે. મોનાનું કહેવું છે કે તેની સફળતાનો શ્રેય તેના પરિવારને જાય છે. જ્યારે તેમણે તેનો તિરસ્કાર કરવાના બદલે પૂરો સાથ આપ્યો હતો.

તે એક પ્લસ સાઈઝ મોડલ હોવા વિશે જણાવે છે, ''મોટાભાગની મહિલાઓ બોડી વેટને લઈને અસલામતી અનુભવે છે. તેના માતાપિતા પણ તેની પર વજન ઘટાડવા દબાણ કરે છે. જોકે આ કોઈ બીમારી નથી, નેચરલ છે અને લોકોએ આ વાત સમજવી જોઈએ. હું સવારે ઊઠું છું ત્યારે સ્વયંને કહું છું કે તું સ્ટ્રોંગ છે અને સુંદર પણ.''

મોનાનું પ્લસ સાઈઝ અને ટ્રાન્સજેન્ડર હોવું તેના મોડલ બનવાના માર્ગમાં એક પડકારથી કમ નહોતા.

બદલાવ જરૂરી છે

બાળપણથી છોકરીઓ માટે સુંદરતાના માપદંડ નક્કી કરી દેવામાં આવે છે ત્યારે તેમનામાં શરીર, વ્યક્તિત્વને બદલવાનો ઉત્સાહ જાગૃત થાય છે. જ્યારે ટીવી પર તેમને કોઈ અભિનેત્રી ખૂબસૂરત અને ઝીરો સાઈઝ ફિગરમાં નજરે પડે છે ત્યારે તે આવું ફિગર ઈચ્છે છે. શરૂ થાય છે તેમની સેલ્ફ સ્ટ્રગલ. તે પછી સ્ટ્રગલને ડિપ્રેશન અને એક્ઝાઈટીમાં પરિવર્તિત કરવાનું કામ તેમનો પરિવાર અને આસપાસના મિત્રો કરે છે. જાડી, ફૂલી ગયેલી કોણ જાણે કેવા કેવા નામ આપીને તેમના મનમાં અસુરક્ષાની ભાવના પેદા કરવામાં આવે છે, જે હંમેશાં તેમના મનમાં જળવાઈ રહેતી હોય છે.

જોકે બોડી શેમિંગથી બચવું લગભગ મુશ્કેલ છે, પરંતુ તેને નજરઅંદાજ કરીને આગળ વધવું ખૂબ જરૂરી છે. બદલાવ સ્વયંથી શરૂ થાય છે. તેથી સ્વયંને ખૂબસૂરત માનો, પોતાની આસપાસની છોકરીઓ અને મહિલાઓને તેઓ ખૂબસૂરત હોવાની અનુભૂતિ કરાવો. જરૂરી નથી કે સૌંદર્ય હંમેશાં એવું હોય જે બીજા લોકોની નજરને ગમે. લોકો બોડી શેમિંગ કરાવે છે, કારણ કે તેઓ પોતાના બાહ્ય રૂપને વધારે મહત્ત્વ આપે છે અને જે લોકો તમારા બાહ્ય રૂપને વધારે મહત્ત્વ આપે છે, તેમનું જીવનમાં વધુ મહત્ત્વ ન હોવું જોઈએ.

તેથી પોતાના શરીરને પોતાની ઓળખ પર હાવિ ન થવા દો. આજે સમાજને નવા ઉદાહરણોની જરૂર છે, સુંદરતાના નવાનવા માપદંડની જરૂર છે. પ્લસ સાઈઝ છોકરીઓએ પોતાને એક રોલ મોડલ બનાવવાની જરૂર છે નહીં અહીંતહીં રોલમોડલને શોધવાની.

- સીમા ઠાકુર ●



વરસાદમાં પહેરો આ ફૂટવેર

ફૂટવેર હંમેશાં ઋતુના હિસાબે પહેરવા જોઈએ. આ વાતને ધ્યાનમાં રાખતા અમે તમને મોનસૂનના ફેશન ફૂટવેર વિશે અહીં જણાવી રહ્યા છીએ.

હા, જ્યારે ઠંડી અને ગરમીની ઋતુમાં ફૂટવેર ફેશનમાં બદલાવ આવતો હોય છે, ત્યારે ભલા વરસાદમાં કેમ નહીં? મોનસૂન સીઝનમાં બજારમાં ફૂટવેરના ખૂબ સારા વિકલ્પ તમને મળી જશે, જે વરસાદમાં પણ તમારી સ્ટાઈલમાં ચાર ચાંદ લગાવી દેશે.

રેની સીઝનમાં સ્ટાઈલની સાથે પગની રાખવી હોય કાળજી તો ફૂટવેરના આ વિકલ્પ ખાસ તમારા માટે...

ફૂટવેર ડિઝાઈનર રેખા કપૂરનું કહેવું છે કે બજાર રંગીન ફ્લિપ ફ્લોપ, ફ્લોટર, રેઈન બૂટ્સ અને પ્લાસ્ટિક ચંપલથી ભરાયેલું પડ્યું હોય છે. તે લાલ, નીલા, પીળા, લીલા બધા રંગમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. તે ઉપરાંત ફ્લાવર પ્રિન્ટ્સ તથા બીજી આકર્ષક ડિઝાઈનમાં પણ તે તમને મળી જશે, જે તમને બિલકુલ ફંકી અને હેપનિંગ લુક આપશે તેમજ તમે મોનસૂન સીઝનમાં બિલકુલ અલગ દેખાશો.

આ રીતે પસંદ કરો

વરસાદના દિવસોમાં ફૂટવેરની પસંદગી ખૂબ સમજીવિચારીને કરવી જોઈએ. જોકે આ દિવસોમાં જૂતા બિલકુલ પહેરવા ન જોઈએ, કારણ કે વરસાદના દિવસોમાં જૂતા ભીના થતા ફંગલ ઈંફેક્શન થવાનું જોખમ વધારે રહે છે. આ સ્થિતિમાં આ ઋતુમાં પ્લાસ્ટિકના ચંપલ વગેરે પહેરવાથી પગ સલામત રહે છે.

દિલ્લીના કોનોટ પ્લેસમાં ફૂટવેરની દુકાન ચલાવી રહેલા મહેન્દ્ર જણાવે છે કે આજકાલ મ્યૂલ્સ પણ ખૂબ ઈન છે, જે એક પ્રકારના બેકલેસ શૂઝ હોય છે. તે ફ્લિપ ફ્લોપનો સ્ટાઈલિશ વિકલ્પ છે. તેને પહેરવા અને ઉતારવા પણ ખૂબ સરળ રહે છે. તેની કિંમત રૂપિયા ૧૫૦ થી ૨૦૦ ની વચ્ચે હોય છે, જે યુવાનોના ખિસ્સા પર વધારે ભારે પણ પડતા નથી.

જૂતાની સંભાળ પણ છે જરૂરી

એક્સપર્ટનું કહેવું છે કે મોનસૂનમાં પ્લાસ્ટિકના જૂતા-ચંપલનું સેલ વધારે હોય છે અને આ વખતે ગમ બૂટ્સનું ખાસ કલેક્શન બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. વરસાદની ઋતુમાં જૂતાચંપલની સંભાળ રાખવા પર પણ વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર પડે છે.

પ્લાસ્ટિક સેન્ડલ : પ્લાસ્ટિકના જૂતા અથવા સેન્ડલ ગંદા થતા સરળતાથી તેને બ્રશથી સાફ કરી શકાય છે.

રબરના જૂતા : રબરના જૂતા અથવા ચંપલ પહેરી રહ્યા હોય તો તેનો ઉપયોગ કર્યા પછી તરત તેને પંખા નીચે સુકાવા માટે મૂકી દો, કારણ કે ભીના રબરમાંથી દુર્ગંધ આવવી શરૂ થઈ જાય છે અને ફૂટવેર જલદી ખરાબ થવા લાગે છે.

સ્પોર્ટ શૂઝ : જો તમે સ્પોર્ટ શૂઝ પહેર્યા હોય તો તરત લેસ ખોલીને જૂતાને ઊંધા કરીને સુકાવા માટે મૂકી દો. જો તમે તેને તરત સુકાવા માટે મૂકી દેશો તો જૂતા ખરાબ થવાથી બચી જશે.

તિજોરીમાં ન મૂકો : જ્યાં સુધી તમારા જૂતા સારી રીતે સુકાઈ ન જાય ત્યાં સુધી તેને બંધ તિજોરીમાં ન મૂકો, નહીં તો તે ખરાબ થઈ જશે અને તેના પર ફંગસ પણ લગી જશે.

તાપમાં મૂકો : જૂતાને ખરાબ થવાથી બચાવવા માટે તેને તાપમાં સુકાવા માટે મૂકી દો. આમ કરવાથી તેમાં ઊછરી રહેલા બેક્ટેરિયા પણ નાબૂદ થઈ જશે.



લેધરને કહો ના : મોનસૂન સમયે લેધરના જૂતા અને ચંપલ ન પહેરો. જો તે પહેરવા ખૂબ જરૂરી હોય તો તેના પર વેક્સ પોલિશ લગાવો. વેક્સ પોલિશ લગાવવાથી જૂતા તે એક પાતળું સુરક્ષા પડ મળી જશે અને તે સલામત રહેશે. ●



હું ૨૮ વર્ષની મહિલા છું. ગત વર્ષે મારા લગ્ન થયા હતા. લગ્ન પછી જ્યારે સાસરીમાં આવી ત્યારે ૨-૩ દિવસમાં સમજી ગઈ કે પતિ 'મમ્માસ બોય' છે. તેઓ પોતાના બધા કામ પોતાની માને પૂછીને કરતા હતા અને મારી કોઈ વાત સાંભળતા નહોતા. ભોજનથી લઈને પડદાના રંગ સુધ્ધાની પસંદગી મારા સાસુ કરતા હતા અને મારી વાતનું કોઈ મહત્ત્વ નહોતું. આ કારણે હું ખૂબ તાણમાં રહું છું. મને કંઈ સમજાતું નથી, હું શું કરું?

તાજેતરમાં તમારા નવાનવા લગ્ન થયા છે. તમારા પતિ સમજદાર છે અને તેથી તેઓ નહીં ઈચ્છતા હોય કે અચાનક માને નજરઅંદાજ કરીને તમારી ઈચ્છાઓને વધારે મહત્ત્વ આપે. આમ કરવાથી ઘરમાં બિનજરૂરી તાણભર્યું વાતાવરણ ઊભું થશે.

તમારે પણ ધીરેધીરે પ્રેમથી ઘરમાં પોતાનું સ્થાન બનાવવું જોઈએ. ઉત્તમ તો એ જ રહેશે કે તમે પણ સાસુને સાસુ નહીં, પરંતુ પોતાની મા સમજો. તેમની સાથે નવરાશના સમયમાં બેસો. ટીવી જુઓ, શોપિંગ કરવા જાઓ અને તેમને ગમતા ડ્રેસ ખરીદીને તેમને આપો. ઘરના કામકાજમાં તેમને મદદ પણ કરો.

પછી જ્યારે તમારા સાસુને વિશ્વાસ થઈ જશે કે તમે પણ સારી રીતે ઘરગૃહસ્થી સંભાળી શકો છો, ત્યારે તેઓ સ્વયં ધીરેધીરે તમને પૂરી જવાબદારી સોંપી દેશે.

હું ૪૮ વર્ષની છું. સેક્સની ઈચ્છા થાય છે, પરંતુ યોનિમાં ભીનાશ ઓછી થાય છે. જોકે એવું પણ નથી કે ચરમ પર નથી પહોંચતી. જણાવો હું શું કરું?

શક્ય છે કે આ સમસ્યા તમને મેનોપોઝના લીધે થઈ રહી હોય, કારણ કે મેનોપોઝ પછી શરીરમાં ફીમેલ હોર્મોન એસ્ટ્રોજનની ઊણપ થતી હોય છે અને તેના લીધે આ સમસ્યા થતી હોય છે.

શરીરમાં એસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ વધારવા માટે તમારી આહાર સંબંધી જરૂરિયાતો પર ધ્યાન આપો. ભોજનમાં ઋતુગત ફળો, લીલા શાકભાજી, દૂધ, પનીર વગેરેનું નિયમિત સેવન કરો અને ચાલવા જાઓ તેમજ એક્સર્સાઈઝ કરો.

હાલ પૂરતું સેક્સ કરતી વખતે તમે ક્રીમનો પ્રયોગ કરી શકો છો. આમ કરવાથી યોનિમાં ચીકાશ જળવાઈ રહેશે અને સેક્સમાં આનંદ પણ મળશે. જોકે ઉત્તમ તો એ છે કે સેક્સ પહેલાં ફોરપ્લે કરો. ફોરપ્લેથી પણ શુષ્કતાની સમસ્યામાંથી તમે બચી શકો છો.

હું ૨૬ વર્ષની છું અને મારો બોયફ્રેન્ડ મારાથી ૫ વર્ષ મોટો છે. શું આ કારણસર સેક્સ સંબંધમાં કોઈ સમસ્યા આવી શકે છે? હું તેની સાથે સેક્સ માણવા ઈચ્છુ છું, પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક એવું લાગે છે કે તે મને પૂરતો સંતોષ નથી આપી શકતો. એક વાર જ્યારે લાંબા સમય સુધી ફોરપ્લે કર્યા પછી પણ તે પોતાનું પેનિસ ઈન્સર્ટ કરવાની કોશિશ કરી રહ્યો હતો. ત્યારે વારંવાર પ્રયત્ન કરવા છતાં તે સફળ થઈ શકતો નહોતો. શું તેને કોઈ સમસ્યા હશે? કૃપા કરીને યોગ્ય સલાહ આપો?

તમારા પાર્ટનરની ઉંમર એટલી પણ નથી કે તે સેક્સ કરવામાં સક્ષમ ન હોય. સત્ય તો એ છે કે જો યોગ્ય આહાર લેવાય અને નિયમિત એક્સર્સાઈઝ કરે તો સેક્સનો આનંદ મોટી ઉંમરે પણ લઈ શકાય છે.



આવું મોટાભાગે સેક્સ્યુઅલ ઈન્ટરકોર્સની જાણકારીના અભાવે થાય છે. બની શકે કે ખોટી ઉતાવળમાં અથવા કોઈ ડરના લીધે તે સેક્સ સંબંધ બાંધવામાં નિષ્ફળ રહ્યો હોય.

સેક્સ એ તો શાંતિથી માણવાની પ્રક્રિયા છે, જેમાં બંને પાર્ટનરનું મન શાંત હોવું જોઈએ અને વાતાવરણ પણ એકાંત ધરાવતું હોવું જોઈએ.

સારું તો એ જ રહેશે કે સેક્સ પહેલાં તમે બંને ભરપૂર ફોરપ્લેનો આનંદ માણો. જ્યારે સાથી સંપૂર્ણ રીતે સેક્સ માટે તૈયાર થઈ જાય ત્યારે તેને પેનિસ ઈન્સર્ટ કરવા માટે કહો. આમ કરવાથી ખરેખર તમને બંનેને ચરમસુખની પ્રાપ્તિ થશે, પરંતુ સાથીને કોન્ડોમનો ઉપયોગ કરવા માટે જરૂર કહો.

હું ૫૨ વર્ષની મહિલા છું. પતિના મૃત્યુને ૫ વર્ષ થયા છે. છેલ્લા થોડા મહિનાથી ૨૭ વર્ષના એક કુંવારા યુવક સાથે મારા શારીરિક સંબંધ છે. તે મારી ખૂબ કાળજી લે છે અને અમે બંને પરસ્પરની સંમતિથી સેક્સ માણીએ છીએ. જોકે હું પણ તેની સાથે સહજતા અનુભવું છું અને તે ન માત્ર સેક્સમાં, પણ મારી મુશ્કેલીમાં પણ સાથ નિભાવે છે. તે ખૂબ ઉત્સાહી છે અને તેને સેક્સ સમયે કોન્ડોમ લગાવવું પસંદ નથી, પરંતુ હું કુટુંબનિયોજનનું ઓપરેશન કરાવી ચૂકી છું. કોન્ડોમ વિના સેક્સ માણવામાં કોઈ જોખમ તો નથી ને? કૃપા કરીને સલાહ આપો.

સેક્સ પાર્ટનર દ્વારા કોન્ડોમનો ઉપયોગ ન કરવાને કુટુંબ નિયોજન સાથે કોઈ સંબંધ નથી. સેક્સ સંબંધ દરમિયાન ગર્ભ રહી જવાની શક્યતા તમારા કેસમાં ન બરાબર છે, પરંતુ કોન્ડોમને ન માત્ર ગર્ભનિરોધક પણ યૌનજન્ય ઈન્ફેક્શનથી બચાવવાનું એક ઉત્તમ સાધન પણ માનવામાં આવે છે.

તેથી તમારા સેક્સ પાર્ટનરને કહો કે તે સેક્સ દરમિયાન કોન્ડોમનો ઉપયોગ કરે. આમ કરવાથી તમે બંને યૌન ઈન્ફેક્શનથી સુરિક્ષત રહેશો અને તાણમુક્ત બનીને સેક્સનો આનંદ માણી શકશો.

હું ૨૬ વર્ષની ગૃહિણી અને ૨ બાળકોની માતા છું. લગ્નને ૬ વર્ષ થઈ ગયા છે. મારા પતિ સેનામાં છે. હજી સુધી તેઓ મને પોતાની પોસ્ટિંગમાં સાથે નથી લઈ ગયા. વર્ષમાં માત્ર ૩ મહિનાની રજામાં આવે છે. તેમની ગેરહાજરીમાં હું તેમના એક મિત્રને પ્રેમ કરવા લાગી છું. આ ક્રમ છેલ્લાં ૩ વર્ષથી ચાલી રહ્યો છે. તેમનો મિત્ર પરિણીત છે. તેમ છતાં તેણે મારી સાથે ખાનગીમાં લગ્ન કરી લીધાં છે, તેથી તેને હવે મારા પતિનું ઘરે આવવું પણ નથી ગમતું. હું બંનેને પ્રેમ કરું છું. શું એ શક્ય છે?

તમને ગર્વ હોવો જોઈએ કે તમારા પતિ દેશની સેવામાં છે. જો તમે તેમનાથી જુદા રહો છો, તો તેઓ પણ તમારા બધાથી દૂર રહે છે. તમે તો તમારા ઘરપરિવાર અને બાળકો સાથે રહો છો, જ્યારે તેઓ તો બધાથી દૂર રહે છે. તેમની ગેરહાજરીમાં તમારા ઘરપરિવાર અને બાળકોની જવાબદારી તમારી પર છે. જો તમે તે પૂરી નિષ્ઠાથી નિભાવશો તો તમે સંપૂર્ણપણે વ્યસ્ત રહેશો. તમને એકાકીપણું નહીં લાગે. એવું કરવાના બદલે તમે તમારા જ પતિની ગેરહાજરીમાં તકવાદી મિત્ર સાથે સંબંધ બાંધી લીધા. તે તમારા અને તમારા એ કહેવાતા મિત્ર બંને માટે જોખમી પુરવાર થશે. આ સંબંધ પર અત્યારે જ પૂર્ણવિરામ મૂકી દો. નહીં તો પસ્તાવા સિવાય કંઈ જ નહીં મળે. ●



કોરોનામાં વધારે સાવધાન રહે ગર્ભવતી મહિલા

હોર્મોનલ પરિવર્તનના લીધે ગર્ભવતી મહિલાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર થાય છે. તેથી આ મહામારી દરમિયાન ગર્ભવતી મહિલાએ પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે…

ગર્ભાવસ્થા તે સમય છે જ્યારે એક મહિલાને સૌથી વધારે સારસંભાળ અને સાવચેતીની જરૂર હોય છે. સત્ય છે કે એક ગર્ભવતી મહિલા જે ખાય છે અને જે જીવનશૈલીનું પાલન કરે છે તેની સીધી અસર તેની પ્રેગ્નન્સી અને તેના આવનાર બાળક પર થાય છે. કોવિડ-૧૯ એ દરેક વ્યક્તિની જીવન જીવવાની રીત બદલી નાખી છે. દેશમાં કોરોના વાયરસના દર્દીઓની સંખ્યા સતત વધી રહી છે. ગર્ભવતી મહિલાઓમાં આ સંક્રમણનું જોખમ વધારે છે. હકીકતમાં ગર્ભવતી મહિલાએ સમયસર તપાસ કરાવવી પડે છે, પરંતુ કોરોના કાળમાં તેમનું બહાર નીકળવું જોખમભર્યું છે. ઘરથી બહાર ન નીકળવું પડે, તેથી ગાયનેકોલોજિસ્ટ ગર્ભવતી મહિલાઓને ઓનલાઈન વીડિયો કંસલ્ટેશન દ્વારા સલાહ આપી રહ્યા છે.

સારા સમાચાર એ છે કે આ વાયરસ પ્લેસેન્ટાની પાર ન જઈ શકે. તેનો અર્થ એ છે કે ગર્ભમાં ઊછરી રહેલા બાળકને આ વાયરસથી કોઈ જોખમ નથી. લોકડાઉન દરમિયાન એક કોરોના પોઝિટિવ મહિલાએ બિલકુલ સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપ્યો હતો, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અથવા તમારી પ્રેગ્નન્સીને લઈને બેદરકાર રહો, કારણ કે આવું કરવું તમારા અને તમારા થનારા બાળક માટે બિલકુલ યોગ્ય નથી.

કોરોના વાયરસના લીધે તાણનું પ્રમાણ વધ્યું

હોર્મોનલ પરિવર્તનના લીધે ગર્ભવતી મહિલાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ઊંડી અસર થાય છે. એવામાં તાણ, ડિપ્રેશન, ચિંતા, ગુસ્સો, મૂડ સ્વિંગ્સ વગેરે સામાન્ય સમસ્યા બની જાય છે. તેથી આ મહામારી દરમિયાન ગર્ભવતી મહિલાએ પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. ગર્ભવતી મહિલાઓને કોરોનાનું જોખમ વધારે રહે છે, તે જાણીને તાણગ્રસ્ત થવું વાજબી છે, પરંતુ એક ગર્ભવતી મહિલા પર આ તાણ ભારે પડી શકે છે.

આવો, જાણીએ કે કોરોના વાયરસ દરમિયાન ગર્ભવતી મહિલાઓને કઈકઈ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને કયા પ્રકારની સાવચેતી રાખવી જોઈએ, જેથી બાળક અને માતા બંને સ્વસ્થ રહે :



આ રીતે સ્વસ્થ રહો

એક સારું રૂટિન તૈયાર કરો : એક સારું રૂટિન બનાવો અને તેનું દરરોજ પાલન કરો. મધરહુડની પુસ્તક વાંચવાથી તમને ખબર પડશે કે પોતાનું અને ગર્ભમાં ઊછરી રહેલા બાળકનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખી શકાય. પૂરો દિવસ સારી પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થાઓ.

નોર્મલ એક્સસર્સાઈઝ કરો : એક્સસર્સાઈઝ તમને ન માત્ર શારીરિક રીતે, પણ માનસિક રીતે સ્વસ્થ રાખે છે. તેથી દરરોજ સવારે વહેલા ઊઠીને તેનો અભ્યાસ કરો. તેનાથી મગજમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય છે, હેપી હોર્મોન્સ રિલીઝ થાય છે અને ઓક્સિડેટિવ તાણ ઘટાડે છે. નોર્મલ એક્સસર્સાઈઝ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે.

સ્વસ્થ આહાર : તમે પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહાર સાથે શારીરિક સક્રિયતાનું પૂરું ધ્યાન રાખો. એવી વસ્તુ ખાઓ, જેનાથી તમારી ઈમ્યૂનિટી મજબૂત રહે. હોર્મોનલના પ્રમાણમાં વધઘટ થવાથી ક્યારેક ભૂખ વધારે લાગે છે તો ક્યારેક કંઈ જ ખાવાનું મન ન થાય. અસલી સમસ્યા પર ધ્યાન આપો. લોંગ ટર્મની દૃષ્ટિ સાથે વિચારો અને યોગ્ય નિર્ણય કરો.

પૂરતી ઊંઘ : એક ગર્ભવતી મહિલાએ દરરોજ ૬-૭ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. ઊંઘ પૂરી થવાથી તમે સ્વસ્થ અને સક્રિય અનુભવશો. પૂરતી ઊંઘથી તાણની અસર ઘટે છે.

આરામ જરૂરી : ગર્ભવતી મહિલાઓએ વધારે કામ અથવા ભારે સામાન ન ઉઠાવવો જોઈએ. એક્સસર્સાઈઝ પણ હળવી કરવી જોઈએ, જેથી તમારા સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર ન થાય. જે મહિલાઓ વજનદાર સામાન ઉઠાવે છે અથવા વધારે કામ કરે છે અને આરામ નથી કરતી, તેમનામાં ગર્ભપાત થવાનું જોખમ રહે છે, તેથી બેદરકાર ન રહો અને જરૂર હોય તે જ કામ કરો.

સ્વચ્છતા જરૂરી : ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું ખૂબ જરૂરી છે. તે જ વાત કોરોનાની હોય તો સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું વધારે જરૂરી થઈ જાય છે. તેથી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા પર પૂરું ધ્યાન આપો.

શું ન કરવું

- જ્યાં સુધી સ્થિતિ સુધરી ન જાય ત્યાં સુધી ઘરથી બહાર ન નીકળો.
- જંક ફૂડ અને વધારે ઓઈલી ખોરાકથી દૂર રહો.
- કોઈ પણ એવી વસ્તુ ન ખાઓ, જેથી તમને અને તમારા બાળકને નુકસાન થાય.
- માથાનો દુખાવો, તાવ, ખાંસી અથવા અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યા થતા ડોક્ટરની સલાહ લીધા વિના દવા ન લો.
- કૂદવા-ઊછળવાની એક્સસર્સાઈઝ બિલકુલ ન કરો.
- તાવ અથવા શરદી નોર્મલ હોય, તો ડોક્ટર સાથે સંપર્ક કરવાનું ન ભૂલો.
- તમારી આસપાસ બિલકુલ ગંદકી ન થવા દો.
- ઘરના સભ્યો સાથે વાતચીત દરમિયાન અંતર જાળવી રાખો.
- વજનદાર સામાન ન ઉઠાવો.
- વધારે ઊભા, ઊંઘીને અથવા બેસીને ન રહો, તેથી બાળકના વિકાસ પર અસર થાય છે.
- ધૂમ્રપાન, દારૂ અથવા તમાકુનું સેવન ભૂલીને પણ ન કરો.
- ચા, કોફીનું વધારે સેવન ન કરો.
- તમારી પ્રેગ્નન્સી સંબંધિત સલાહ માટે વધારે લોકો સાથે વાત ન કરો, કારણ કે દરેક વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિગત અનુભવ અનુસાર સલાહ આપશે. સારું છે કે તમે દરેક સમસ્યા માટે ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

ગર્ભવતી મહિલાઓએ સકારાત્મક માનસિકતા જાળવી રાખવી જોઈએ, જેથી તેનું ઈમોશનલ બેલેન્સ જળવાઈ રહે. આપણો મૂડ આપણા સ્વાસ્થ્ય અને આસપાસના વાતાવરણ પર નિર્ભર કરે છે. એવામાં કોરોનામાં સ્વયંનું ખાસ ધ્યાન રાખો. પૌષ્ટિક આહારનું સેવન અને સમયસર ખાવાની ટેવ તમને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે એક સ્વચ્છ વાતાવરણ તમને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રાખે છે. ગાયનેકોલોજિસ્ટ દ્વારા જણાવેલી દવાઓનું નિયમિત સેવન કરો. જરૂર પડતા ઓબ્ટેટ્રિશિયન સાથે સંપર્ક કરવાથી બિલકુલ ન ખચકાશો.

- ડો. સાગરિકા અગ્રવાલ ●

વાર્તા • સુનીતા માહેશ્વરી

પવિત્ર પ્રેમ

રૂપા વિશાલ સાથે દાંપત્ય જીવનનો ભરપૂર આનંદ માણી રહી હતી કે એક દિવસ કંઈક એવું થયું કે રૂપા સ્વયંને જ નફરત કરવા લાગી. આખરે શું થયું હતું તેની સાથે…

"રૂપા મેડમ, તમે કેટલા સારા છો. તમારું મન કેટલું સુંદર છે. કાશ, તમારા જેવી હિંમત અમારી અંદર પણ હોત." રૂપાની મેડ નીનાએ આદરથી કહ્યું અને પછી કોફીનો કપ આપીને તેના ઘરે જવા નીકળી ગઈ.

રૂપા સ્મિત કરવા લાગી. તે છેલ્લા ૨ વર્ષથી પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટના ક્લાસિસ લઈ રહી હતી. આ ક્ષેત્રમાં તેને અભૂતપૂર્વ સફળતા મળી હતી. તેના ક્લાસિસનું નામ દૂરદૂર સુધી ફેલાયું હતું. ૨ વર્ષમાં જ તેણે તેના વ્યવહાર, મહેનત, કૌશલ્ય, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મીયતાથી સમાજમાં સન્માન મેળવી લીધું હતું. તેના ગુણો અને આત્મિક સૌંદર્યની સામે તેની કદરૂપતા નાની થઈ ગઈ હતી. અનેક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરીને તેણે તેના સોના જેવા વ્યક્તિત્વને નિખાર્યું હતું. પ્રેમની અપાર શક્તિ જે હતી તેની સાથે.

તે દિવસે નીનાના ગયા પછી રૂપા ઘરમાં બિલકુલ એકલી થઈ ગઈ હતી. તેના પતિ વિશાલ અને સસરા એડવોકેટ પ્રમોદ કેસની તારીખ પર ગયા હતા. કોફીનો કપ હાથમાં લઈને સોફા પર બેઠી રૂપા તેના ભૂતકાળમાં ખોવાઈ ગઈ. તેના જીવનની ૧-૧ ક્ષણ તેની આંખમાં કોઈ ફિલ્મની જેમ તરવરવા લાગી.

રૂપાની યાદ માં યુવાવસ્થાનું તે ચિત્ર જીવંત થઈ ઊઠ્યું, જ્યારે એક દિવસ અચાનક એક સૂમસામ ગલીમાં આવારા રોહિત તેનો રસ્તો રોકીને અશ્લીલ શબ્દો બોલ્યો, "મારી જાન, તું કોઈ બીજાની ન થઈ શકે, તું માત્ર મારી છે."

રોહિતની આંખમાં હવસ જોઈને રૂપા ડરની મારી ધ્રૂજવા લાગી. એ દિવસે તે માંડ ભાગીને તેના ઘરે પહોંચી ગઈ હતી. તેના ધબકારા વધી ગયા હતા. તેની મમ્મી ગીતાએ તેને ગળે લગાવી લીધી. જ્યારે રૂપા થોડી શાંત થઈ ત્યારે મમ્મીએ પૂછ્યું, "શું થયું બેટા?"

રૂપાએ રોહિત વિશે બધું જણાવી દીધું. રોહિતના વ્યવહારથી તે એટલી ડરી ગઈ હતી કે હવે કોલેજ નહોતી જવા ઈચ્છતી. તે ક્યારેક એકલી હોય ત્યારે રોહિતની હવસખોર આંખો અને અશ્લીલ હરકતો તેને ડરાવતી.

થોડા દિવસ પછી રૂપાએ મુશ્કેલીથી કોલેજ જવાનું શરૂ કર્યું, પરંતુ રોહિત તેને રોજ કોઈ ને કોઈ વાત કહીને પરેશાન કરતો હતો. એક દિવસ જ્યારે રૂપાએ તેને પોલીસની ધમકી આપી ત્યારે તેણે કહ્યું, "પોલીસ મારું કંઈ જ બગાડી નહીં



શકે. મારી સાથે લગ્ન નહીં કરે, તો હું તને જીવવા પણ નહીં દઉં.''

રૂપાએ પ્રિન્સિપાલને પણ રોહિતની ફરિયાદ કરી, પરંતુ કોલેજની બહારનો મામલો હોવાથી તેમણે પણ કોઈ ખાસ ધ્યાન ન આપ્યું. રૂપાને તેના પપ્પાની ખૂબ યાદ આવતી હતી. તે વિચારતી હતી કે કદાચ પપ્પા જીવતા હોત તો તેને આ રીતે કોઈ પરેશાન ન કરતું.

રૂપા અને તેની મમ્મીનું શાંતિથી જીવવું મુશ્કેલ થઈ રહ્યું હતું. રૂપાએ અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરીને એમ.એ. ફાઈનલની પરીક્ષા આપી હતી.

એક દિવસ તેની મમ્મી ગીતાએ તેને લગ્ન કરી લેવા કહ્યું, ''રૂપા, ચંદીગઢમાં મારી સાહેલીનો દીકરો વિશાલ છે. તે એન્જિનિયર છે. ખૂબ જ હોશિયાર છે. શું હું તેની સાથે તારા લગ્નની વાત કરું?''

રૂપા તરત રાજી થઈ ગઈ. તે પણ પેલા ગુંડા રોહિતથી પીછો છોડાવવા માંગતી હતી. લગ્નની વાત થઈ અને સંબંધ નક્કી થઈ ગયો.

લગ્નની મધુર ક્ષણ યાદ આવતા જ રૂપાની આંખ ચમકવા લાગી. તેણે કોફીનો કપ એક બાજુ મૂકી દીધો અને સોફા પર જ ઊંઘી ગઈ. તેના વિચારોનો પતંગ ઊડી રહ્યો હતો.

રૂપા અને વિશાલનાં લગ્ન ચંદીગઢમાં ખૂબ ધામધૂમથી થયા. વિશાલ જેવા હોશિયાર, હેન્ડસમ, સમજદાર અને પ્રેમ કરનાર યુવકનો સાથ મેળવીને રૂપા ખૂબ ખુશ હતી. તેને જીવનની તમામ ખુશીઓ મળી ગઈ હતી.

રૂપા ધીરેધીરે તેના જીવનમાં બિઝી થઈ ગઈ. તે તેના સાસુસસરાની પણ વહાલી હતી. તેણે ઘરની તમામ જવાબદારી ઉઠાવી લીધી હતી. બધા તેના રૂપ અને ગુણનાં વખાણ કરતાં હતાં.

રૂપાએ રોહિત વિશે વિશાલને બધું જણાવી દીધું હતું. વિશાલે તેને સમજાવતા કહ્યું હતું, ''ડરવાનું છોડી દે રૂપા. હોય છે આવા માથાફરેલા. તું તેને ભૂલી જા. હવે હું તારી સાથે છું ને.''

લગ્ન ના ૩ વર્ષ વીતી ગયા હતા. આ દરમિયાન રૂપા અને વિશાલ કેટલીય વાર ચંદીગઢથી લખનૌ ગયા, પણ તે આવારા રોહિત તેમની સામે ક્યારેય ન આવ્યો. રૂપા ધીરેધીરે તેને ભૂલી ગઈ. તે શાંતિથી જીવન વિતાવી રહી હતી.

એક દિવસ રૂપા લખનૌમાં તેના પતિ વિશાલ સાથે બજારથી આવી રહી હતી. અચાનક તે આવારા રોહિતે રૂપાના ચહેરા પર એસિડ ફેંકતા કહ્યું, ''લે હવે બતાવ, તારી આ સુંદરતા વિશાલને.''

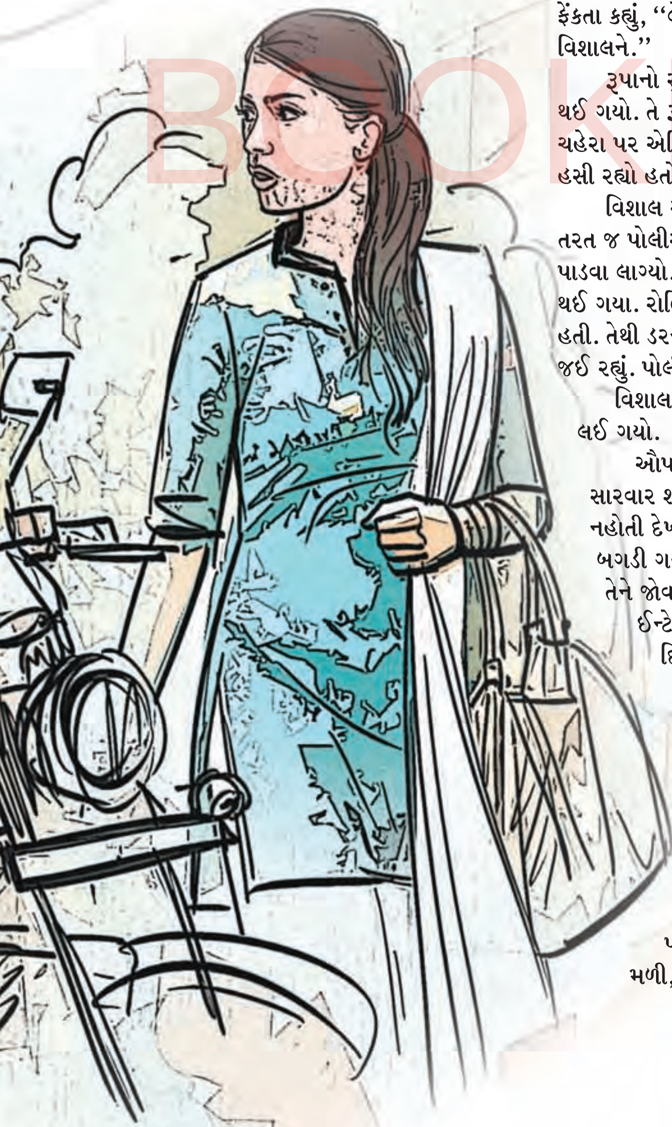
રૂપાનો સુંદર ચહેરો ક્ષણમાત્રમાં જ કદરૂપો થઈ ગયો. તે રૂપાથી કદરૂપા થઈ ગઈ, પણ સુંદર ચહેરા પર એસિડ ફેંકનાર રોહિત તેની જીત પર હસી રહ્યો હતો.

વિશાલ આ બધું જોઈને દંગ રહી ગયો. તેણે તરત જ પોલીસને ફોન કર્યો અને મદદ માટે બૂમો પાડવા લાગ્યો. થોડી જ વારમાં અનેક લોકો ભેગા થઈ ગયા. રોહિતના હાથમાં એસિડની બોટલ હતી. તેથી ડરના માર્યા કોઈ તેની નજીક નહોતું જઈ રહ્યું. પોલીસે આવીને તેને પકડી લીધો.

વિશાલ રૂપાને એમ્બ્યુલન્સમાં હોસ્પિટલ લઈ ગયો.

ઔપચારિકતા પૂરી થયા પછી રૂપાની સારવાર શરૂ થઈ. તેની બંને આંખની કીકી નહોતી દેખાઈ રહી. તેનો ચહેરો એટલો બગડી ગયો હતો કે ડોક્ટરે વિશાલને પણ તેને જોવાની પરવાનગી ન આપી. રૂપાને ઈન્ટેન્સિવ કેરમાં રાખવામાં આવી. ૨ દિવસ પછી રૂપાની મમ્મી ગીતા અને વિશાલ તેને મળવા ગયા ત્યારે તેની મમ્મી ચીસો પાડી ઊઠી. એસિડ ફેંકવાનો અપરાધ કરનારા રોહિત માટે તેમનું મન આગમાં ઊકળી ઊઠ્યું.

લગભગ અઢી મહિના પછી રૂપાને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી, પરંતુ ઈલાજનો આ અંત નહોતો.



આ દરમિયાન ન તો તેને દૃષ્ટિ મળી અને ન રૂપ. તેના બીજા કેટલાય ઓપરેશન થવાના બાકી હતા.

વિશાલ રૂપાને ચંદીગઢ લઈ આવ્યો. તેની આંખ અને ચહેરાના કેટલાય ઓપરેશન થયાં.

ધીરેધીરે આંખે દેખાવા લાગ્યું. રૂપાએ આ ઘટના પછી પહેલી વાર દુનિયા જોઈ ત્યારે તેની ખુશીનું ઠેકાણું ન રહ્યું, પોતાનો ચહેરો જોઈને દંગ રહી ગઈ. તેને અરીસામાં પોતાનું જ ભૂત દેખાયું. તે વિશાલને ગળે લાગીને ધ્રુસકે-ધ્રુસકે રડતા બોલી, ''વિશાલ, આ કદરૂપો ચહેરો લઈને હું તારી જિંદગી બરબાદ નથી કરી શકતી. હું જીવવા નથી માંગતી. મને આટલો પ્રેમ ન કર.''

વિશાલની આંખમાંથી આંસુ ટપકવાની તૈયારી હતી, પણ તેણે આંસુને કોઈ રીતે અટકાવી લીધા. તેણે રૂપાને ગળે લગાવતા કહ્યું, ''રૂપા, તું મારી બહાદુર પત્ની છે. તું તો મારી જાન છે. તારા વિના મારું તો કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. હું માત્ર તારા ચહેરાને નહીં, પણ તને પ્રેમ કરું છું. તું આ રીતે હારી જઈશ તો મારું શું થશે?''

રૂપાના કદરૂપા ચહેરા પર વિશાલના હોઠનો સ્પર્શ થતા તે રડવા લાગી. તે વિશાલના નિઃસ્વાર્થ પ્રેમના ઊંડાણમાં ડૂબીને પોતાની કદરૂપતાને કોસી રહી હતી. તેને લાગતું હતું જાણે તેનો ચહેરો જ નહીં, પરંતુ વિશાલની ખુશીઓ પણ એસિડથી બળીને ભસ્મીભૂત થઈ ગઈ છે.

પોતાના ડરામણા ચહેરાને જોઈને રૂપાની નિરાશા દિનપ્રતિદિન વધી રહી હતી. આ વિકૃતિને જોઈ તેનું મન જખમી થઈ ગયું હતું. જ્યારે લોકો તેને ઘુરકિયા કરતા ત્યારે એવું લાગતું જાણે બધા તેની કદરૂપતા જોઈને ચકિત થઈ ગયા છે. બધાની નજર તેના મનને જખમી કરી દે છે.

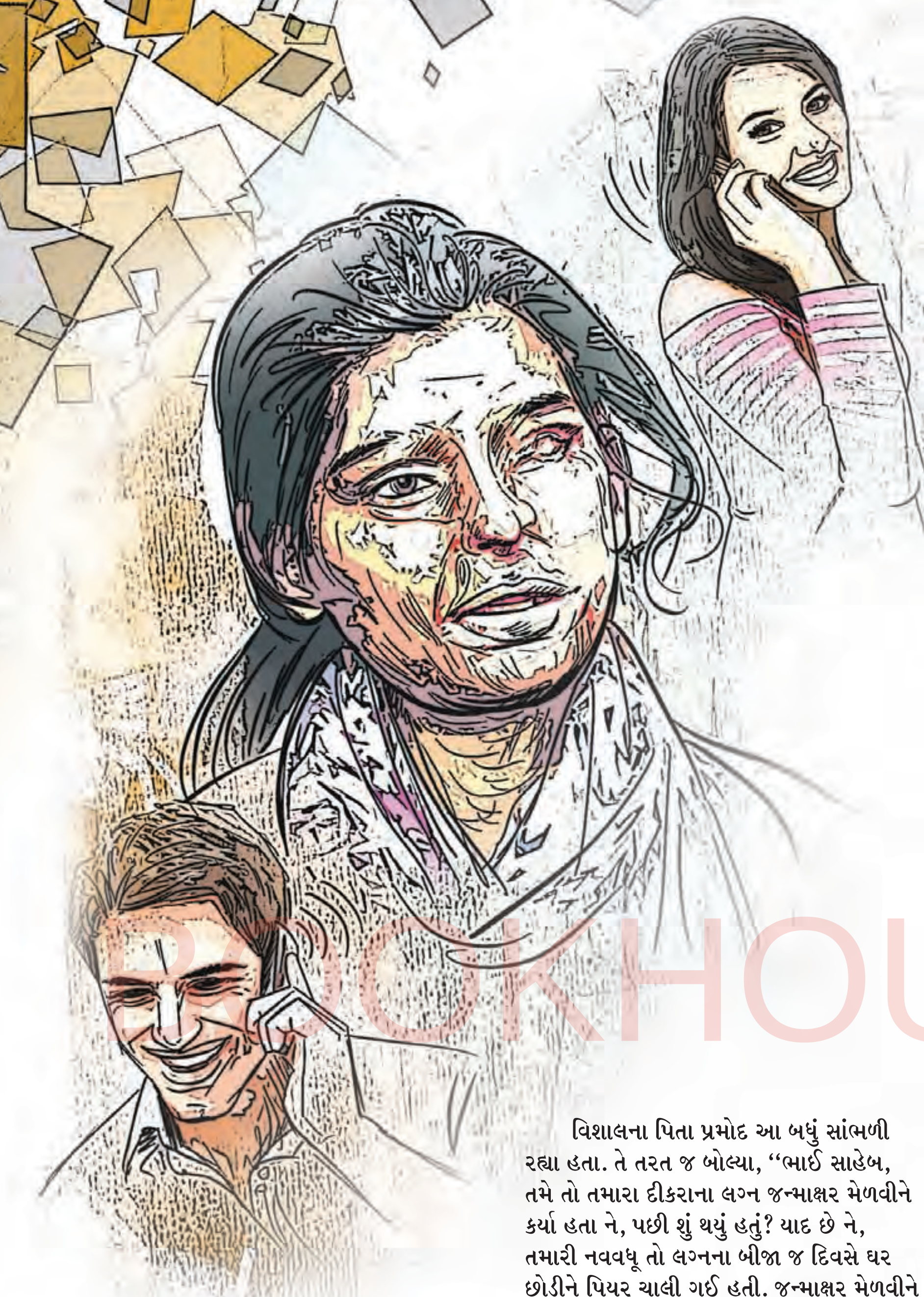
રૂપા એક દિવસ પરેશાન થઈને વિશાલને બોલી, ''વિશાલ, મારા જેવી કદરૂપી છોકરી સાથે તું તારું જીવન કેમ વ્યર્થ કરવા માંગે છે? તું બીજા લગ્ન કરી લે? તારી ખુશીઓ મારી આ કદરૂપતા પર વેડફીશ નહીં. તું મને છૂટાછેડા આપી દે.''

વિશાલે કહ્યું, ''રૂપા, મેં છૂટાછેડા આપવા લગ્ન નથી કર્યાં. પતિપત્નીનું મિલન ૨ દિલનું મિલન હોય છે. શું માત્ર એક દુર્ઘટના આપણને અલગ કરી શકે છે? જો મારી સાથે આ દુર્ઘટના ઘટી હોત તો શું તું મને છૂટાછેડા આપી દેત?''

રૂપાએ વિશાલના મોં પર હાથ મૂકી દીધો. તેની આંખમાંથી પ્રેમનાં આંસુઓ વહેવા લાગ્યા. તેનું મન વિશાલના ત્યાગ અને પ્રેમથી ધન્ય થઈ ગયું.

ચંદીગઢ માં રૂપાનો ઈલાજ ચાલુ રહ્યો. એસિડથી દાઝેલી સ્કિનની ટ્રીટમેન્ટની વિશાલની આર્થિક સ્થિતિ તથા તેના કામ પર પણ અસર થઈ રહી હતી, પરંતુ તેણે રૂપાને ક્યારેય એવું અનુભવવા નથી દીધું. તે એક જવાબદાર પતિની જેમ તેની ફરજને નિભાવી રહ્યો હતો.

વિશાલના પિતા એડવોકેટ પ્રમોદ જાણીતા વકીલ હતા. તે રૂપાને



ન્યાય અપાવવા કાનૂની કાર્યવાહીમાં દિવસરાત મહેનત કરી રહ્યા હતા. તેમણે રોહિતને સજા અપાવવાનો નિશ્ચય કરી લીધો હતો. તે ઉપરાંત સારવાર માટે સરકાર તરફથી જે સહાયતા મળતી હતી, તે સહાયતા મેળવવા પણ તે પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા.

અચાનક રૂપાની સ્મૃતિમાં સગાંસંબંધીના મહેણાં કાંટાની જેમ ખૂંચવા લાગ્યા. એક દિવસ રૂપાને જોવા સગાંસંબંધીઓ આવ્યા હતા. તે રૂપાને મળીને જતાંજતાં વિશાલને કહેતા, ''ભાઈ, તારી જ હિંમત છે. તેની સેવા કરી રહ્યો છે.''

આજકાલની છોકરીઓ તો પ્રેમ બીજાને કરે અને લગ્ન બીજા સાથે. પરિણામ તારા જેવા પતિઓ ભોગવે છે. પહેલાં જ જન્માક્ષર મેળવીને લગ્ન કર્યા હોત તો આ દુર્ઘટનાથી બચી જાત. મારું માન તો બીજા લગ્ન કરી લે. ક્યાં સુધી તેની કદરૂપતા સાથે જીવીશ.''

વિશાલના પિતા પ્રમોદ આ બધું સાંભળી રહ્યા હતા. તે તરત જ બોલ્યા, ''ભાઈ સાહેબ, તમે તો તમારા દીકરાના લગ્ન જન્માક્ષર મેળવીને કર્યા હતા ને, પછી શું થયું હતું? યાદ છે ને, તમારી નવવધૂ તો લગ્નના બીજા જ દિવસે ઘર છોડીને પિયર ચાલી ગઈ હતી. જન્માક્ષર મેળવીને તમે કયા ફૂલ ખિલાવી લીધા હતા? અમારી નિર્દોષ વહુ પર આરોપ લગાવતા પહેલાં તમારા ઘરમાં તો ડોકિયું કરીને જોઈ લો.''

તે દિવસે સગાંસંબંધીની વાત સાંભળીને રૂપાને એવું લાગ્યું હતું કે જાણે એક વાર ફરીથી કોઈએ તેની પર એસિડ ફેંકી દીધો હોય. તેનું મન દુખી થઈ ગયું હતું. તે આત્મહત્યા કરવા માંગતી હતી. મોં છુપાવીને રડતી હતી.

વિશાલ દિલ પર પથ્થર મૂકીને તેનો હાથ પોતાના હાથમાં લઈને બોલ્યો, ''તું ચિંતા ન કર રૂપા. હું તારો પતિ છું અને હું તારી સાથે છું. જ્યારે કોઈ આ પ્રકારની વાત કરે છે ત્યારે મન થાય છે કે તેને થપ્પડ મારી દઉં, પણ આ તેનું સમાધાન નથી... સમાજમાં મહિલાઓને જ્યાં સુધી માનસન્માન નહીં મળે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેશે. આપણે આ જુનવાણી અને પાખંડી લોકોની વિચારસરણી બદલવી પડશે.''

રૂપા વિશાલના ખોળામાં માથું મૂકીને રડી રહી હતી.

વિશાલે તેનું માથું પંપાળતા કહ્યું, ''હું ઈચ્છું છું કે મારી રૂપા ફરીથી હસતા શીખે. સ્વયંને વારંવાર કદરૂપી કહેવાનું છોડી દે. રૂપા, મારા માટે તું આજે પણ એટલી જ સુંદર છે જેટલી પહેલાં હતી. મને ખબર છે કે તારું મન કેટલું સુંદર અને પવિત્ર છે.'' અને પછી વિશાલે રૂપાને જ્યૂસ પિવડાવીને ઊંઘાડી દીધી.

દરરોજ એક નવો દિવસ ઊગતો હતો. કેટલાય જખમ સુકાઈ જતા હતા તો કેટલાય વાણીના નવા જખમ બની જતા હતા. વિશાલે રૂપાનું મન ધીરેધીરે પ્રાણાયમ તરફ આકર્ષિત કર્યું. તે હંમેશાં તેને કહેતો કે તારા મનને અનુભવ, જે ખૂબ સુંદર છે. રૂપા તારે આ અપરાધ વિરુદ્ધ લડવાનું છે. તારી હિંમત વધારી દે. તું સુંદર છે. શક્તિશાળી છે, સાયન્સની સ્ટુડન્ટ છે. તારી અંદર ઘણી શક્તિ છુપાયેલી છે. તું આ રીતે હાર ન માની શકે. મનમાં આશા અને વિશ્વાસ લાવીને તારે સમાજની બૂરાઈ દૂર કરવાની છે.

રૂપા પર વિશાલની વાતની અસર થવા લાગી હતી. તે હવે જીવવા માંગતી હતી. તેણે પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટના પુસ્તકો વાંચવાના શરૂ કરી દીધા. તે નવેસરથી પોતાનું અસ્તિત્વ બનાવવા લાગી હતી.

બીજી તરફ કાનૂની કાર્યવાહી ચાલી રહી હતી. વિશાલ અને તેના પિતા તારીખ પર કોર્ટ જતા હતા. ૧ વર્ષ પછીની તારીખમાં વિશાલ તેના માતાપિતા અને રૂપાને પણ કોર્ટમાં લઈને પહોંચ્યો હતો. વિશાલ રૂપાને સહારો આપીને પ્રેમ અને સન્માનથી જ્યારે કોર્ટમાં હાજર થયો ત્યારે તે દશ્ય જોઈને અપરાધી રોહિતની આશા પર તો જાણે પાણી ફરી ગયું. તેણે સપનામાં પણ નહોતું વિચાર્યું કે કદરૂપી છોકરીને પણ કોઈ પતિ પ્રેમ કરશે.

વિશાલે રૂપાની ખુશીઓ છીનવનાર અપરાધી રોહિત સામે નફરતથી જોતા કહ્યું, ''તેં અમારી સાથે જે કર્યું છે, તેની સજા તને જલદી મળશે. તું દુનિયાનો સૌથી કદરૂપો પુરુષ છે... દુનિયામાં બધા તને નફરત કરશે, જ્યારે રૂપાને આ સ્થિતિમાં પણ બધા ચાહે છે. તે હંમેશાં સુંદર હતી અને સુંદર રહેશે.''

તે દિવસે રૂપા પણ રણચંડી બનીને આવી હતી. તેની આંખમાં રોહિત માટે ઘૃણાની સાથેસાથે ગુસ્સાનો જ્વાળામુખી ફાટી રહ્યો હતો. તેણે કોઈ રીતે ગુસ્સો શાંત કર્યો હતો.

રૂપા વિચારોના સાગરમાં ડૂબેલી હતી કે અચાનક ઘડિયાળના ૫ કલાક સંભળાયા તો ચકિત થતા ઊભી થઈ અને તેના કામમાં બિઝી થઈ ગઈ.

થોડી જ વારમાં વિશાલ અને પ્રમોદ કોર્ટથી ઘરે પાછા આવ્યા. તે ખૂબ ખુશ હતા, કારણ કે રૂપા જીતી ગઈ હતી. તે અપરાધીને આજીવન કેદની સજા મળી હતી. ●



■ તે સમયની વાત છે જ્યારે હું એક પ્રાઈવેટ ઓફિસમાં કામ કરતી હતી. મારી પાસે બિલ બનાવવા, ઓર્ડર લેવા જેવા કામ રહેતા હતા. અમારી ઓફિસમાં આગ્રાથી એક ડીલર આવતા હતા અને જ્યારે પણ તે અમારી ઓફિસમાં આવતા ત્યારે આગ્રા ફરવા માટે આવવાનું આમંત્રણ પણ આપતા હતા.



એક દિવસ મેં મારા પતિ સાથે આગ્રા જવાનો પ્રોગ્રામ બનાવ્યો અને સીધા તેમના આગ્રાના શોરૂમ પર પહોંચી ગયા.

અમને જોઈને ડીલર તો ખૂબ ખુશ થઈ ગયા. તેમણે અમને ચા-નાસ્તો કરાવ્યો. પછી અમે જેવા ઊભા થઈને ચાલવા લાગ્યા, ત્યારે તેમણે પોતાના ડ્રાઈવરને બોલાવ્યો અને અમને ગાડીમાં બેસવા માટે કહ્યું. ડ્રાઈવર અમને તેમના ઘરે લઈ ગયો. અમને એક અલગ રૂમ ફાળવવામાં આવ્યો, ખાવાનું ખવડાવ્યું અને અમારી ખૂબ સરભરા પણ કરવામાં આવી. તેમણે ડ્રાઈવર સાથે પોતાની ગાડી અમને આપી દીધી, આગ્રામાં ફરવા માટે.

દિલ્લી પરત ફરવા માટેની અમારી રેલવેની ટિકિટ પણ તેમણે જ બુક કરાવી દીધી. આગ્રાના પ્રખ્યાત પેઠા અને મઠ અમને ગિફ્ટ રૂપે આપ્યા. અમને ક્યાંય એક રૂપિયાનો ખર્ચ પણ કરવા નહોતો દીધો.

આ બધું જોઈને હું અને મારા પતિ આશ્ચર્યમાં પડી ગયા. તેમનો આ આદરસત્કાર મારા દિલને સ્પર્શી ગયો કે મારી કંપનીના એક ડીલર માત્ર હોવા છતાં તેમણે અમને જે માનસન્માન આપ્યા હતા તે કોઈ નજીકના સગાંસંબંધી કરતા જરા પણ ઓછા નહોતા.

- નિયતિ બ્રહ્મભટ્ટ

■ હું એક સ્કૂલમાં ભણાવું છું. થોડા દિવસ પહેલાં અમારી સ્કૂલમાં સ્માર્ટ ક્લાસ માટે એક ટીચરની નિમણૂક કરવામાં આવી, જેમના પગ પોલિયોગ્રસ્ત હતા. તેઓ પગને થોડા વાંકા કરીને ચાલતા હતા. વળી, તેમનું ઘર પણ સ્કૂલથી ૧૨ કિલોમીટર દૂર હતું.

સ્માર્ટ ક્લાસ માટે કમ્પ્યૂટર તે જ ઓપરેટ કરતા હતા. જોકે મને કમ્પ્યૂટર એટલું આવડતું નહોતું. તેઓ માત્ર મને જ નહીં, પરંતુ બધાને કમ્પ્યૂટર શીખવા માટે ખાસ આગ્રહ કરતા કે જ્યારે તમે ફ્રી હોય ત્યારે કમ્પ્યૂટર રૂમમાં આવીને મારી પાસેથી કમ્પ્યૂટર શીખી શકો છો. પોતાના સારા સ્વભાવના લીધે તેઓ અમારા મિત્ર બની ગયા હતા.

એક દિવસ રજાના સમયે એક ટીચર કે જે આ ટીચરના ઘર તરફ પોતાની સ્કૂટી લઈને જઈ રહ્યા હતા. તેમણે તેમને કહ્યું, ''આવો, હું તમને તમારા ઘરે મૂકી જઈશ.''

ત્યારે તે ટીચરે નમ્રતાથી કહ્યું, ''તમે મને ઓફર આપી માટે તમારો આભાર, પરંતુ મદદ લઈને હું સ્વયંને લાચાર અનુભવવા નથી માંગતી, તેથી હું જાતે ઘરે ચાલીને જઈશ.'' તેમની આ વાત સાંભળીને મારું મન તેમના પ્રત્યે સન્માનની લાગણીથી ભરાઈ ગયું. તેમના આ મનોબળને સલામ.

- રાજિંદર સેઠી

■ તે દિવસની વાત છે જ્યારે ઘરમાં પૈસાની અછતના લીધે પરેશાનીનું વાતાવરણ હતું. જોકે એ વાત પણ સાચી છે કે લોકો પૈસા હોય તો જ માનસન્માન આપે છે. બરાબર એ જ રીતે સગાંસંબંધીઓએ પણ અમારી મજાક ઉડાવવાનું શરૂ કરી દીધું અને મહેણાં પણ મારવા લાગ્યા. આ જોઈને મારું મન ઉદાસ થઈ ગયું.

ગુસ્સામાં આવીને હું તેમને જવાબ આપવાનો પ્લાન બનાવી રહી હતી એટલામાં મારા પપ્પા મારી પાસે આવ્યા અને કહ્યું, ''જો કોઈ તમારી સાથે ખરાબ વ્યવહાર કરે તો પોતાની ઊર્જા તેની સામે બદલો લેવામાં નહીં, પરંતુ સ્વયંની પ્રગતિ કરવામાં લગાવો. જ્યારે તમે પહેલાં કરતા સારી પ્રગતિ કરી લેશો તો તેમને આપમેળે જ તેમનો જવાબ મળી જશે.''

પપ્પાએ કહેલી આ વાત મારા દિલને સ્પર્શી ગઈ અને આજે મારી માનસિકતા ઘણી સકારાત્મક બની ગઈ છે, જેનો પૂરો શ્રેય મારા પપ્પાને જાય છે.

- મીનુ કૌર

સર્વશ્રેષ્ઠ સંભારણું તે સમયની વાત છે જ્યારે હું ખૂબ મુશ્કેલીમાં હતો.



હું અનાયાસે નિર્દોષ હોવા છતાં પણ એક કેસમાં ફસાઈ ગયો હતો. જોકે મારા વકીલ ખૂબ હોશિયાર અને સમજદાર વ્યક્તિ હતા.

કેસ હજી ચાલી રહ્યો હતો કે તેમને જાણ થઈ કે તેમના પિતાજીને લંગ્સ કેન્સર છે અને તે પણ લાસ્ટ સ્ટેજનું. વકીલ સાહેબ તરત તેમના ગામ જવા માટે રવાના થઈ ગયા. આ સમયગાળા દરમિયાન કેસની સુનાવણીની તારીખ આવી ગઈ, પરંતુ મને કોણ જાણે કેમ વકીલ સાહેબ પર વિશ્વાસ હતો. હું મારી જાતને રોકી ન શક્યો અને હાથ જોડીને તેમની પાસે જઈને ઊભો થઈ ગયો. જોકે તેઓ પોતાના પિતાજીની સેવામાં વ્યસ્ત હતા.

મને જોઈને તેઓ દ્વિધામાં મુકાઈ ગયા. એક તરફ પિતાજી મરણ પથારીએ તો બીજી તરફ કોર્ટમાં હાજર ન થતા અસીલને કેદ થવાની શંકા ઊભી થઈ ગઈ.

વકીલ સાહેબને દ્વિધામાં જોઈને તેમના પિતાજીએ કહ્યું, ''તમે મારી ચિંતા ન કરો. સંબંધ અને લાગણી કરતા પોતાની ફરજ નિભાવવી વધારે અગત્યનું છે. મારી પાસે તો કદાચ સમય પણ છે, પરંતુ આ સજ્જન પાસે તો મારા કરતા ઓછો સમય છે, તેથી તેમનું કામ વધારે મહત્ત્વનું છે.'' આમ કહીને તેમણે હંમેશાં માટે આંખો બંધ કરી દીધી.

ત્યાર પછી વકીલ સાહેબ મારી સાથે શહેર આવવા રવાના થયા.

સરકારી વકીલે મને દોષિત સાબિત કરવાની ભરપૂર કોશિશ કરી, પરંતુ મારા વકીલ સાહેબે સાબિત કરી દીધું કે હું નિર્દોષ છું. દલીલો પછી જજ સાહેબે પણ પોતાનો ચુકાદો સંભળાવી દીધો કે હું નિર્દોષ છું.

જોકે વકીલ સાહેબે કોર્ટમાં બરાબર લોકોના અભિનંદન પણ સ્વીકાર્યા નહીં અને તરત પોતાના ગામ જવા રવાના થયા.

આજે વકીલ સાહેબના પિતાજી આ દુનિયામાં નથી, પરંતુ મારા દિલમાં તો તેઓ હંમેશાં માટે જીવિત જ છે. જો તે દિવસે તેઓ વકીલ સાહેબના પગની બેડી બની ગયા હોત તો મારી સ્થિતિ શું થાત, તે વિશે વિચારતા આજે પણ હું ધ્રૂજી ઊઠું છું.

- જિતેન્દ્ર અગ્રવાલ ●

કેવી રીતે મેળવશો સુંદર સ્કિન

30 ની ઉંમર પછી પણ સ્કિનને ચમકદાર બનાવી રાખવા માટે અહીં જણાવેલા ઉપાય તમને કામ લાગશે...

ઉંમરના આ પડાવ પર દરેક મહિલા ઈચ્છે છે કે તેની સ્કિન પણ સુંદર હોય. તે ગમે ત્યાં જાય બસ બધાની નજર તેની પર કેન્દ્રિત હોવી જોઈએ, પરંતુ સૂર્યપ્રકાશ, ધૂળ, પ્રદૂષણ વગેરેના લીધે સ્કિનની સુંદરતા ખોવાઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં સ્કિનની કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી બની જાય છે. સ્કિન પરની કરચલીઓ, પિગમેન્ટેશન, એજ સ્પોટ્સ વગેરેથી બચવું પણ જરૂરી બની જાય છે.

આ વિષયે 'ક્યૂટિસ સ્કિન સ્ટુડિયો' ના સ્કિન સ્પેશિયાલિસ્ટ ડો. અપ્રતિમ ગોયલ જણાવે છે કે સ્કિનની સુંદરતા જાળવી રાખવા માટે યોગ્ય ડાયટ તથા લાઈફસ્ટાઈલ, હોર્મોન લેવલ, સ્ટ્રેસ લેવલ વગેરે કોઈને કોઈ રીતે મદદરૂપ બનતા હોય છે. તેથી સ્કિનને પ્રૌઢ થતી અટકાવવા માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં સંતુલિત ભોજન લેવું જોઈએ, પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીવું, નિયમિત એક્સર્સાઈઝ કરવી, તાણમાં ઘટાડો કરવો, શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતાને જાળવવી વગેરે પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. તેની સાથે ગુડ સ્કિન કેર અને સ્કિન ટ્રીટમેન્ટ જરૂર પ્રમાણે કરાવતા રહેવું જોઈએ.

જો એન્ટિએજિંગ ટ્રીટમેન્ટ કરાવવી પડે એવી હોય તો કોઈ અનુભવી ડોક્ટર પાસે જાઓ, જેથી તમને સ્કિનમાં તમારી ઈચ્છાનુસાર સકારાત્મક પરિવર્તન અને ગ્લોઈંગ સ્કિનમ મળે. આજની આધુનિક ટ્રીટમેન્ટથી મોટાભાગની મહિલાઓ અથવા પુરુષ ઈચ્છિત સૌંદર્ય મેળવવામાં સમર્થ

હોય છે. આધુનિક ટ્રીટમેન્ટથી સ્કિનને સુંદર બનાવી શકાય છે.

આ વાત પર ધ્યાન આપો

સ્કિનની સુંદરતા જાળવી રાખવા માટે અહીં જણાવેલી વાતો પર ધ્યાન આપો :

- તમે વર્કિંગ છો કે પછી હાઉસ વાઈફ સૂર્યના કિરણોથી તમારી સ્કિનને હંમેશાં પ્રોટેક્ટ કરો, કારણ કે તેનાથી સ્કિન ખરાબ થવા લાગે છે અને જલદીથી કરચલી પણ પડવા લાગે છે. તેનાથી બચવા માટે સનસ્ક્રીન એસપીએફ ૨૫ નો પ્રયોગ કરો. મેકઅપ કરો છો તો સનસ્ક્રીન લગાવ્યા પછી મેકઅપ કરો. ઉપરાંત તડકાથી બચવા સ્કાર્ફ અથવા દુપટ્ટાનો ઉપયોગ કરો.
- પોલિસિસ્ટિક ઓવરિયન ડિસિસ મહદ્અંશે મિડલ એજની મહિલાઓને પોતાનો શિકાર બનાવે છે. તેનાથી હોર્મોન્સનું સંતુલન ખોરવાઈ જાય છે, જેથી અનિયમિતત માસિક, ચહેરા પર વાળનું ઊગવું, ખીલ થવા, વજન વધવું જેવી સમસ્યા થાય છે, આ સ્થિતિમાં હોર્મોન્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસે પોતાની તપાસ કરાવો. જો ચહેરા પર વાળ ઊગવા લાગે તો લેસરથી રિમૂવ કરાવવા સૌથી સારો ઓપ્શન છે.
- વિટામિન અને મિનરલ્સની ઊણપથી પણ સ્કિન નિસ્તેજ થઈ જાય છે. તેથી આ સ્થિતિમાં ડોક્ટરની સલાહ લઈને યોગ્ય દવા લો.
- સ્કિન પર પાતળી રેખાઓ થવાનું કારણ તમારી સ્કિનનું ડ્રાય થવું છે. આ સ્થિતિમાં મોઈશ્ચરાઈઝરનો પ્રયોગ તેને ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.
- એન્ટિએજિંગ ક્રીમ લગાવવાનો યોગ્ય સમય નક્કી કરવા માટે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે, કારણ કે સ્કિન અનુસાર એન્ટિએજિંગ ક્રીમ લગાવવી જોઈએ. કેટલીક ક્રીમ ચહેરા પરની પાતળી રેખાને દૂર કરવામાં મદદરૂપ હોય છે, જ્યારે કેટલીક સ્કિનને મોઈશ્ચરાઈઝ કરવાની સાથેસાથે તેને જરૂરી પોષક તત્ત્વો પાછા લાવવામાં પણ સમર્થ હોય છે. કેટલીક કુદરતી વસ્તુ પણ સ્કિનને સુંદર રાખવા માટે અસરકરાક હોય છે. દાખલા તરીકે કાકડી અને પપૈયા વગેરેને ઘસીને લગાવવાથી સ્કિન પર થિન લાઈન્સ થતી અટકાવી શકાય છે.
- સ્કિનને ફેસિયલ કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે. ૩૦ ની ઉંમર વટાવતા જ જો સ્કિન ઓઈલી હોય અને ખીલ થતા હોય તો ફસિયલ ક્યારેય ન કરો. માત્ર સ્કિનને સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રયાસ કરો. તે માટે પાણી અને પ્રવાહી પદાર્થનો પ્રયોગ શક્ય તેટલો વધારે કરો. જો સ્કિન ડ્રાય અથવા નોર્મલ હોય તો મહિનામાં ૧ વાર ફેસિયલ અને ૩ મહિનામાં ૧ વાર સ્કિન પોલિશિંગ કરાવો.



ડો. અપ્રતિમ જણાવે છે કે ૩૦ ની ઉંમર પાર કરતા ભલે ને તમે ગમે તેટલા વ્યસ્ત હોય સ્કિનની સારસંભાળ માટે અચૂક સમય ફાળવો. નહીં તો પૂરતી કાળજી ન લેવાથી ખીલધબ્બા, કરચલી પડવા લાગે છે. કોઈ સારા ડોક્ટરની સલાહ લઈને સૌંદર્ય ઉત્પાદનનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

આ રીતે રાખો સ્કિનએજિંગ

એન્ટિએજિંગને ઘટાડવાની કેટલીક પ્રક્રિયા નીચે મુજબ છે :

- સ્કિન પોલિશિંગ દ્વારા સ્કિનની ગુમાવેલી ભીનાશ પાછી આવી જાય છે, કારણ કે તેનાથી ડેડ સેલ્સ દૂર થઈ જાય છે અને સ્કિન ફરીથી ગ્લો કરવા લાગે છે.
- મસલ્સ રિલેક્સિંગ બોટુલિનમ ઈંજેક્શનથી માથા પર પડેલી પાતળી રેખા અને કરચલીને ઘટાડી શકાય છે.
- લેસર અને લાઈટ બેઝ ટેક્નોલોજીથી ફાઈન રિંકલ્સને લાઈટ કરવામાં મદદ મળે છે.
- રિંકલ ફિલર્સ પણ કરચલી ઘટાડવા ઉપરાંત પ્લંપિંગ લિપ્સ, ચિક લિફ્ટ, ચિન લિફ્ટ વગેરે કરવામાં સહાયક બને છે.
- કેમિકલ પીલ સ્કિનના બાહ્ય પડને દૂર કરીને ફાઈન રિંકલ્સને દૂર કરે છે. મિલ્ક પીલ અને સ્ટેમ સેલ પીલના પ્રયોગથી ઈન્સ્ટંટ ગ્લો મળી જાય છે.
- સ્કિન ટાઈટનિંગ અને કંટૂરિંગથી સ્કિનમાં ફાઈન લાઈન્સ અને કોલોજન નથી થઈ શકતું, જેથી સ્કિનની સુંદરતા જળવાઈ રહે છે.

ઘરેલુ નુસખા

અહીં જણાવેલા ઘરેલુ નુસખા અજમાવીને પોતાની સ્કિનને ખૂબસૂરત બનાવો :

- ચહેરાને ક્લીન કરવા માટે દૂધ અને ચોખાના લોટને મિક્સ કરીને પેસ્ટ તૈયાર કરી તેને ચહેરા પર લગાવીને ૧૦ મિનિટ પછી ધોઈ લો.
- મૂળાને ઘસીને તેનાથી ફેસ પર માલિશ કરવાથી સ્કિન પરના ડાઘધબ્બા આછા થઈ જશે.
- બટાકા, ઓટ્સ અને કાકડીને મિક્સ કરીને પેસ્ટ તૈયાર કરીને તેનાથી સ્કિનને સાફ કરો. આ પેસ્ટ સ્કિનને ભીનાશ પ્રદાન કરવાની સાથેસાથે તેની ચમકને પણ જાળવી રાખે છે.
- વાળને ચમકદાર બનાવવા માટે મેથીને પલાળીને ક્રશ કરી લો. તેને અઠવાડિયામાં એક વાર વાળ પર લગાવો. આમ કરવાથી સ્કલ્પના ક્લીન થવાની સાથેસાથે વાળમાં ચમક પણ આવી જશે.

ન કરો આ ભૂલો

સ્કિન ખૂબ સંવેદનશીલ હોય છે. તેથી કોઈપણ વસ્તુ લગાવી લેવાથી સ્કિન ઠીક થવાના બદલે વધારે ખરાબ થાય છે. અહીં જણાવેલી ભૂલો ઘણી વાર થઈ જાય છે.

- મહિલાઓ ઘરગથ્થુ ઉપચાર પર વધારે વિશ્વાસ કરે છે. આ સ્થિતિમાં કંઈ જ સમજ્યાવિચાર્યા વિના કોઈના કહેવાથી ઉપાય અજમાવવાથી અનેક સમસ્યા પેદા થાય છે. ઘરેલુ ઉપાય કોઈ એક્સપર્ટની સલાહ લઈને જ લગાવો.
- મહિલાઓમાં એક માન્યતા છે કે ઓઈલી સ્કિન પર મોઈશ્ચરાઈઝરની જરૂર નથી પડતી, આ વાત ખોટી છે. સ્કિનને હાઈડ્રેટ કરવા માટે ભીનાશનું હોવું જરૂરી છે, જે મોઈશ્ચરાઈઝર દ્વારા મળે છે.
- ઘરમાં રહેતી મહિલાઓ સનસ્ક્રીન લગાવવા નથી ઈચ્છતી, જ્યારે તેમની સ્કિન પણ ટેન થઈ જાય છે. તેથી તેમણે પણ મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ખીલ થતા મોટાભાગની મહિલાઓ વિચારે છે કે થોડા દિવસમાં તે આપમેળે ઠીક થઈ જશે, જ્યારે એ નથી થતું. ખીલ થયા પછી પણ ડાઘ રહી જાય છે, જે સરળતાથી દૂર નથી થતા.
- મોંઘી પ્રોડક્ટ્સ વધારે અસરકારક હોય તે જરૂરી નથી, પરંતુ કોઈ નિષ્ણાત ડોક્ટર દ્વારા આપવામાં આવેલી દવા જ અસરકારક હોય છે.

- સોમા ઘોષ ●



ક્યાંક આડંબરનો સ્વાંગ, ક્યાંક ડરના લીધે શ્રદ્ધા તો ક્યાંક નસીબની ગરીબી, કુલ મળીને આવા જ છીએ આપણે અને આપણો સમાજ. એકતરફ ધર્માંધતાના લીધે પંડા, પૂજારી અને પુરોહિતો દ્વારા કોઈ પણ તહેવાર, ઉત્સવોને પણ નાનાનાના કર્મકાંડ સાથે જોડીને સત્ય તથ્યોની અવગણના કરીને તેનું મૂળભૂત આનંદમય સ્વરૂપ નષ્ટ કરી દેવામાં આવ્યું છે, જ્યારે બીજી તરફ શુભની લાલચ અને અનિષ્ટની આશંકાથી તેના પાલનને વિવશ સામાન્ય જનમાનસનું ભયભીત મન અંધશ્રદ્ધામાં ઘેરાતું ગયું છે, કારણ કે આપણા ધાર્મિક ગ્રંથો પણ એ વાતની ભરપૂર વકીલાત કરે છે કે ઈશ્વર વિશેના ધાર્મિક કાર્ય પર કોઈ પ્રશ્નાર્થચિહ્ન લગાવી શકાય નહીં અને જો આ વાતને માનવામાં ન આવે તો નાશ થાય છે.



કેવી રીતે શરૂ થયો અંધશ્રદ્ધાનો સિલસિલો



'...અથચેત્વમહંકારાત્ નશ્રોષ્યસિ વિનંગક્ષ્યાંસ.' (ભા. ગીતા શ્લોક ૧૮/૫૮),

માત્ર ચુપચાપ પાલન કરતા જવાનું છે. કોઈ અધર્મીની આગળ બોલવાનું નથી.

'...ન ચ માં યો અભ્યસૂયતિ'. (ભા.ગીતા શ્લોક ૧૮/૬૭)

બધા ધર્મોને છોડીને અમારા શરણમાં આવી જાઓ. પોતાના ધર્મ તરફ ખેંચવાનું રટણ એ જ છે કે બધા પાપથી તમારો ઉદ્ધાર કરી દઈશ.

સર્વધર્માન્ પરિત્યજ્ય, મામ એક શરણં વ્રજ :।
અહં ત્વાં સર્વપાપેભ્યાં મોક્ષયિષ્યામિ મા શુચ :।।
(ભા.ગીતા શ્લોક ૧૮/૬૬).

આ બધું શું છે? ભગવાન છે તો સર્વશક્તિમાન હશે ને? આ તારે બધાને જણાવવાની શું જરૂર હતી. પછી તેમણે પોતાના વચન સારી ભાષામાં કેમ નથી લખાવી દીધા? કમ્પ્યૂટર સોફ્ટવેર જેવા પૂરા જ્ઞાનવિજ્ઞાનતો તેમની પાસે હંમેશાંથી છે જ, પત્રો, પથ્થરો પર કેમ લખાવડાવ્યા? જે લોકો તેમને માનતા તેમની આગળ આ ગીતાના ભગવાનના વચનની કેમ કહેવાવાંચવાની મનાઈ ફરમાવામાં આવી છે. તેમના વચન તો કાનમાં પડતા જ તેમને પવિત્ર બનાવી દેનારા હતા. તો પછી ના કેમ પાડવામાં આવી? સ્પષ્ટ વાત છે, તેઓ દલીલો કરતા અને તેમની પાસે કોઈ જવાબ નહોતો અને ત્યાર પછી તેમના ઢોલની પોલ ખૂલી જતી, સત્ય સામે આવી જતું. સત્ય તથ્યોને નકારવા, કારણ જાણ્યા વિના કંઈ પણ માની લેવું અને સ્વીકાર કરાવી લેવો પણ અહીંથી શરૂ થયો.

પછી આ ડરમાં નવીનવી અંદશ્રદ્ધાઓ જન્મ લેતી ગઈ અને અંધશ્રદ્ધાળુઓ પણ વધતા ગયા. એક જ વાત મનમાં ઊંડાણપૂર્વક બેસી ગઈ કે જો કારણ વિના, દલીલ વિના આવું કરવાથી સારું અને આવું ન કરવાથી ખરાબ થઈ શકે છે. તો પછી આપણા તથા બીજાની પ્રવૃત્તિઓથી પણ કારણ વિના સારુંખોટું થઈ શકે છે. બસ પછી શરૂ થઈ ગયો અંધશ્રદ્ધાનો સિલસિલો. ક્યારેક ક્રિકેટ ટીમના વિજય માટે, તો ક્યારેક ઓલિમ્પિક મેડલ માટે અથવા નેતાના ચૂંટણીમાં વિજય માટે હવન કરાવવાના શરૂ થઈ જાય છે. જો આ બધું કરવાથી કંઈ થઈ શકતું હોય તો પછી બળાત્કાર, હત્યા અને દુર્ઘટનાને અટકાવવા માટે આપણા ધાર્મિક ભારતમાં કોઈ હવન કેમ કરવામાં નથી આવતા? આ પણ એક વિચારવા લાયક વાત છે.

માત્ર બતાવવાનો સ્વાંગ

બિલાડીએ રસ્તો કાપ્યો જેવી નાની વાતને પણ અંધશ્રદ્ધા બનાવી દેવામાં આવી છે. ડર એટલો બધો મનમાં બેસાડી દેવાયો છે કે પછી તે રસ્તો બદલી નાખવામાં આવે છે અથવા તો તે સ્થળેથી બીજું કોઈ પસાર થાય તેની રાહ જોવામાં ભલાઈ સમજવામાં આવે છે. આગળ જતા પરિણામ જોવાની હિંમત દર્શાવવામાં આવતી નથી. ડર એટલો બેસી ગયો છે કે ક્યારેય વિચાર પણ ન આવ્યો કે રસ્તો ઓળંગવાથી સારું પણ થયું છે ક્યારેક. પછી તો પોતાનો ડર બીજાને પણ બતાવવામાં આવે છે. આમ એકથી બીજા સુધી અને બીજાથી ત્રીજા સુધી, માઉથ ટુ માઉથ બધી જગ્યાએ આ વાતને ફેલાવી દેવામાં આવી છે.

જેટલી ધર્મભીરૂની સંખ્યા વધે છે તેનાથી અનેકગણો વધારો અંધશ્રદ્ધા અને અંધશ્રદ્ધાળુની સંખ્યામાં થાય છે. તેથી સૌપ્રથમ ધર્મ, બીજી વ્યક્તિનું ગભરૂ મન અને નિર્બળ હૃદય મુખ્ય કારણ હોય છે, જેના ફળસ્વરૂપ અંધશ્રદ્ધાળુ આ બહાના હેઠળ સત્ય તથ્યોને પણ સરળતાથી નકારવા લાગ્યા છે.

બીજું એક કારણ દેખાડાનો સ્વાંગ જેમ કે કેટલાક લોકો ધાર્મિક કર્મકાંડમાં ડૂબેલા રહીને દર્શાવતા હોય છે કે તે ખૂબ ધાર્મિક છે, તેથી તેઓ વધારે સારા, સાચા અને વિશ્વાસ કરવા યોગ્ય એક પવિત્ર આત્મા છે. પછી ભલે ને તે લંગર અને દાનપુણ્યના ઓઠા હેઠળ ગોરખધંધા અથવા કાળા કામ કેમ ન ચલાવતા હોય. દુનિયા તથા કાયદાની આંખમાં ધૂળ નાખીને તેઓ અધધ ધનદૌલત, નામ, સન્માન અને પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી લે છે.

ભ્રષ્ટ મોટામોટા નેતા, ટેક્સની ચોરી કરનાર મોટીમોટી ફિલ્મી હસ્તી, ગર્વભેર સિક્યોરિટી અને મીડિયાની ઝાકઝમાળ સાથે મંદિરમાં વીવીઆઈપી ટ્રીટમેન્ટ વચ્ચે દેવીદેવતાના દર્શન, દાન અને ચેરિટી કરીને પોતાને ધાર્મિક, પવિત્ર અને સજ્જન દર્શાવવાનો ઢોંગ કરે છે. શું આ બધું આંખ ખોલવા માટે પૂરતું નથી? સત્ય તો એ છે કે આપણે ઊંઘી નથી રહ્યા, પરંતુ બધું જ સમજવાજાણવા છતાં આંખ બંધ કરીને પડી રહ્યા છીએ. સત્ય તો એ છે કે નિંદ્રાધીનને જગાડી શકાય છે, જાગતાને નહીં.

વિજ્ઞાન અને સત્ય

તથ્યોની અવગણના કરીને અંધશ્રદ્ધાળુઓ કેમ અને કેવી રીતે પાખંડમાં ફસાઈને જીવનને નરક બનાવી દે છે, તે વિશે જરૂર જાણો...

જાહેર છે બાબાની હકીકત

નસીબમાં ફકીરી કે પછી પરંપરાની વાત પણ આ જૂઠને અપનાવવાનું એક કારણ રહ્યું છે. આપણા પૂર્વજો, વડીલોવૃદ્ધો જે કરતા આવ્યા છે, તે જ આંખ બંધ કરીને નસીબના માર્યા આપણે તેનું અનુકરણ કરી રહ્યા છીએ. આવું કરવાને આપણે પોતાની ફરજ માનીએ છીએ. તેમના પ્રત્યે માનસન્માન દર્શાવવાની એક રીત સમજીએ છીએ. તેમની સાથે કોઈ દલીલ નથી કરતા. માત્ર અનુકરણ કરીએ છીએ. થોડો સંતોષ મળ્યો, થોડું સારું લાગ્યું, એમ કરતાંકરતાં વિશ્વાસ પણ થયો, એ રીતે ઘરે તાળું મારીને આરામથી ફરવા નીકળી જઈએ છીએ કે હવે ઘર સુરક્ષિત છે. આ બધા કર્મકાંડ અને અંધશ્રદ્ધાને અનુસરીને, તેની પર વિશ્વાસ મૂકીને આપણે સ્વયંને ભવિષ્ય પ્રત્યે સુરક્ષિત અનુભવીએ છીએ. માત્ર આપણે જે રીતે આપણા વડીલોને જોયા છે તે જ રીતે કંઈ સમજ્યાવિચાર્યા વિના કરવા લાગ્યા છીએ.

અજ્ઞાનતા, શિક્ષણનો અભાવ અને દલીલોનો અસ્વીકાર પણ એક મોટું કારણ રહ્યું છે. સાચું છે કે આજે શિક્ષણનો ખૂબ ઝડપથી ફેલાવો થઈ રહ્યો છે. કેટલાકના મગજમાં કેમ, કેવી રીતે જેવા પ્રશ્નો પણ આવવા લાગ્યા છે. વ્યક્તિ દરેક વાતનું પ્રથમ કારણ જાણ્યા પછી જ માનવા ઈચ્છવા લાગી છે. આજે પણ આપણા દેશની જનસંખ્યા ૧૦૦ ટકા શિક્ષિત નથી. આપણે મોબાઈલ અને ગાડીઓનો ઉપયોગ તો કરીએ છીએ, પરંતુ ચમત્કારની આશામાં બાબાઓ પાસે જવાનું બંધ નથી કરતા. તેમના સકંજામાં ફસાઈ જઈએ છીએ. સત્યસાંઈ બાબા, આસારામ જેવા લોકો ક્યાં ગયા તે તમે જાણો છો? તેમની સચ્ચાઈ આજે કોઈથી છૂપી નથી.

શિક્ષણનો અભાવ છે મુખ્ય કારણ

દુનિયામાં કંઈ એવું નથી, જેનું કારણ ન હોય, દલીલ ન હોય. જે નથી જાણતા તે આપણી નિરક્ષરતા અને અજ્ઞાનતા છે. બે અને બે ચાર થશે અથવા ત્રણ વત્તા એક ચાર થશે જો આ વાત આપણે નથી જાણતા તો તે આપણી અજ્ઞાનતા કહેવાશે. રાતદિવસ કેવી રીતે થાય છે? જો તેની ખબર ન હોય તો કાલ્પનિક અટકળો લગાવો, જેમ કે કોઈ રાક્ષસ રોજ સૂર્યને ગળી જાય છે કે પછી કોઈ પણ મોં-માથા વિનાની કલ્પના, પરંતુ તેની પાછળનું કારણ શું.

એક સત્ય હંમેશાંથી રહ્યું છે અને તે આપણી જાણમાં વર્ષો પછી આવ્યું. મોબાઈલ, ટીવી ડિશ, ગાડી, વિમાન ઊડવાનું વિજ્ઞાન પહેલાં પણ હતું, પરંતુ આપણને તેની જાણ મોડી થઈ. આજે પણ અનેક કલા અને વિજ્ઞાન વિશ્વમાં છૂપાયેલા છે. આપણે પણ તેની તરફ આપણા મગજને દોડાવવાનું છે. કાલ્પનિક વાતોથી બચવાનું છે, પરંતુ તે માટે શિક્ષણની સાથેસાથે જ્ઞાનનું હોવું પણ ખૂબ જરૂરી છે.

નિરક્ષરની તો વાત જ જવા દો. આજે ભણેલાગણેલા પણ પોતાની બુદ્ધિને તર્કવિહીન બનાવી બેઠા છે. બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને કંઈ સમજવાવિચારવા માંગતા નથી. અભ્યાસ મન લગાવીને કર્યો નહીં અને ઘરેથી દહીં ખાઈને મંદિરમાં જઈને ભગવાનના દર્શન કરીને પરીક્ષા આપી આવ્યા. પછી પરિણામ સ્વયં કહી દે છે કે તેમને આ જ મળવું જોઈતું હતું.

અંધશ્રદ્ધાથી ઘેરાઈને આ લોકો સંપૂર્ણ રીતે ખુશ પણ નથી રહી શકતા. તેથી શિક્ષણની સાથેસાથે દરેક વ્યક્તિએ જ્ઞાનનો પ્રકાશ સૌપ્રથમ પોતાની અંદર ફેલાવવો પડશે. સત્યને જાણ્યા વિના કોઈની પર વિશ્વાસ ન કરવો જોઈએ. કંઈક છે તો પછી તેની હકીકત શું છે? કંઈ છે? કેમ છે? આ બધી વાતને જાણવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, તેના જવાબ શોધવા જોઈએ, પછી તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. આમ કરીશું તો જ આપણો વાસ્તવિક વિકાસ અને જાગૃતિ શરૂ થશે. - ડો. નીરજા શ્રીવાસ્તવ 'નીરુ' ●

હાસ્યફુવારો



એક મહિલા મિકેનિકને, "હું મિસિસ દુબે બોલી રહી છું, નેહરુ નગર, પારિજાત એક્સટેંશન મકાન નંબર બી-૧૬ થી. મારા ઘરના હોલમાં લગાવેલું એસી કામ નથી કરી રહ્યું. તમે બપોરના સમયે મારા ઓફિસ ગયા પછી આવીને રિપેર કરી દેજો. પૂરું ઘર લોક રહેશે, માત્ર હોલ ખુલ્લો રહેશે. મેનડોરની ચાવી બાજુમાં મૂકેલા બીજા કૂંડાની નીચે હશે. હોલમાં એક કૂતરો હશે જે બાંધેલો નહીં હોય, પરંતુ ડરશો નહીં. તે ટ્રેન્ડ કૂતરો છે. જ્યાં સુધી તેને કોઈ હુકમ ન આપે ત્યાં સુધી તે કંઈ કરતો નથી. રૂમમાં એક પાંજરામાં પોપટ છે. તે ખૂબ બોલે છે, પરંતુ તેને એક પણ શબ્દ તમારે બોલવાનો નથી. કામ પૂરું થયા પછી હોલને લોક કરીને ચાવી કૂંડાની નીચે મૂકી દેજો. હું ઓફિસથી પાછા ફરતી વખતે તમારું પેમેન્ટ કરી દઈશ. ઠીક છે? ફરી એક વાર કહી શકું છું. પોપટને એક પણ શબ્દ કહેશો નહીં. નહીં તો તમારે સહન કરવું પડશે, બરાબર ને?"

બપોરે મિકેનિક હોલનું તાળું ખોલીને અંદર આવ્યો. સોફાની પાસે એક ભયાવહ કૂતરો ઊંઘી રહ્યો હતો, જેને જોઈને તે ડરી ગયો. જોકે કૂતરો એક વાર તેની સામે જોયા પછી પાછો ઊંઘી ગયો. પછી મિકેનિક જ્યારે આગળ વધ્યો ત્યારે પોપટ, "અરે ઓ ચોર, શું કરી રહ્યો છે બે..."

જ્યાં સુધી એસી રિપેર થઈ ન ગયું ત્યાં સુધી પૂરા ૨ કલાક સુધી પોપટે બૂમો પાડીપાડીને મિકેનિકના નાકમાં દમ લાવી લીધો.

પોપટ ક્યારેક તેને ચોર કહેતો તો ક્યારેક જાડોપાડો, તો વળી ક્યારેક ગંદી ગાળો આપતો. મિકેનિક એટલો પરેશાન થયો કે તેને ડિસમિસ મારવા તૈયાર થઈ ગયો, પરંતુ એટલામાં તેને મેડમની શિખામણ યાદ આવતા ઈચ્છાને દબાવી દીધી.

મિકેનિક પોતાનું કામ પૂરું કરીને પોતાનો સામાન એકઠો કરવા લાગ્યો ત્યારે પોપટે તેને ફરીથી ચિડવ્યો, "અરે ચોર, જાડાપાડા, શું ચોર્યું છે?"

હવે તો મિકેનિક માટે સહન કરવું મુશ્કેલ થઈ ગયું. તેણે વિચાર્યું કે મેડમ ફાલતુમાં ડરાવી રહ્યા છે. ભલા પાંજરામાં બંધ પોપટ મને શું નુકસાન કરવાનો છે?

પછી તેણે પોતાનું સ્ક્રૂ ડ્રાઈવર કાઢ્યું અને પોપટ તરફ આગળ વધતા બૂમ પાડી, "ઊભો રહે શેતાન, તને હમણા બતાવું છું..."

હજી તો મિકેનિક બોલવું પૂરું કરે તે પહેલાં તો પોપટ જોરજોરથી બૂમો પાડવા લાગ્યો, "છૂ... ટોમી... છૂ... ટોમી છૂ... છૂ..."

ગત અઠવાડિયે મારી દાઢમાં દુખાવો થયો ત્યારે હું જિંદગીમાં પહેલી વાર દાંતના ડોક્ટર પાસે ગઈ.

રિસેપ્શનમાં બેઠાંબેઠાં મારી નજર દીવાલ પર લટકાવેલી બોર્ડમાંની ડોક્ટરની ડિગ્રી તરફ ગઈ. તેની પર લખેલું ડોક્ટરનું નામ વાંચતા જાણે મારી પર વીજળી પડી.

'કૃષ્ણકાંત નંદકિશોર પ્રધાન.' એટલે કે સ્કૂલના દિવસોનો અમારા ક્લાસનો હીરો. ગોરો, ઊંચો, કર્લી વાળવાળો હેન્ડસમ છોકરો. હવે જૂઠું કેમ બોલું. ક્લાસની બીજી છોકરીઓ સાથે હું પણ મરતી હતી આ કિશના પર.

હવે મારા દિલના ધબકારા વધી ગયા. નંબર આવતા હું ધબકતા હૃદયે કિશનાની ચેમ્બરમાં ગઈ. તેના માથા પર લહેરાતા કર્લીવાળ હવે નહોતા. ગુલાબી ગાલ ફુલીને ગોળગોળ થયા હતા. ભૂરી આંખ પણ ચશ્માની પાછળ છુપાઈ ગઈ હતી, તેમ છતાં કિશનો રુઆબદાર લાગતો હતો. જોકે તેણે મને ઓળખી નહીં.

દાઢની તપાસ થયા પછી મેં જ તેને પૂછ્યું, "તમે ગોવર્ધન સ્કૂલમાં ભણતા હતા ને?"

"હા." તેણે કહ્યું.

મેં પૂછ્યું, "૧૦ મું ધોરણ ક્યારે પાસ કર્યું હતું? ૧૯૭૬ માં ને?"

તેણે કહ્યું, "કરેક્ટ, પરંતુ તમને કેવી રીતે ખબર પડી?"

મેં શરમાઈને જવાબ આપ્યો, "અરે તમે મારા જ ક્લાસમાં હતા."

પછી તે ટકલા, ચશ્મિસ, ઢક્કન, મોટુએ મને કહ્યું, "તમે કયો સબ્જેક્ટ ભણાવતા હતા મેડમ.

મુંબઈમાં એક શેઠશેઠાણી વચ્ચે વિવાદ થયો કે તેમના એકમાત્ર એવા દીકરા માટે ગામડાની વહુ લાવવી કે શહેરની.

શેઠાણીએ કહ્યું, ગામડાની વહુ લાવીશું, કારણ કે તે ઘરના કામ સંભાળી લેશે. જ્યારે શેઠે કહ્યું કે ગામડાની તો અભણ હોય છે. તેમને શહેરના રીતરિવાજ આવડતા નથી હોતા.

આખરે શેઠાણીની જિદ પર તેઓ એક ગામમાં પહોંચી ગયા.

શેઠે છોકરીને કહ્યું, "બેટા, જરા ચીકૂ શેક લઈ આવ."

બિચારી છોકરીને કંઈ ન સમજાયું. તે કિચનમાં ગઈ અને ૪ ચીકૂ લઈને તવા પર શેકીને, મસાલો નાખીને પ્લેટમાં લઈ આવી.

શેઠશેઠાણી પાછા શહેર આવી ગયા.

હવે શેઠના કહેવા પર છોકરી જોવા શહેરમાં ગયા.

શેઠાણીએ વિચાર્યું કે નવી વહુની પરીક્ષા પાપડ શેકીને લેવામાં આવે છે. તેથી તેણે કહ્યું કે બેટા જરા પાપડ શેકીને લાવ ને.

છોકરી કિચનમાં ગઈ. ૪ પાપડ લઈને મિક્સરમાં નાખ્યા અને તેમાં પાણી મિક્સ કરીને ગ્લાસમાં ભરીને લઈ આવી.

શેઠશેઠાણી એકબીજા સામે જોતા રહી ગયા. તેમનો છોકરો આજે પણ કુંવારો છે.

એક અપરાધીને ફાંસીની સજા થઈ છે.

જજ : છેલ્લી વાર કોને મળવા ઈચ્છે છે?

અપરાધી : મારી પત્નીને.

જજ : મા-બાપને કેમ મળવા નથી ઈચ્છતો?

અપરાધી : મા-બાપ તો મૃત્યુ પછી બીજો જન્મ લેતા ફરીથી મળી જશે, પરંતુ પત્ની માટે ફરીથી ૨૫-૩૦ વર્ષની રાહ જોવી પડશે... એક સારી નોકરી... પછી લગ્ન માટે બાયોડેટા બનાવવો... છોકરી જોવા જવું... છોકરીના મા-બાપને પસંદ આવવું... પછી કાર્ડ છપાવવા... ફરી તિલક... લેડીઝ સંગીત.. જાન, પછી વરમાળા... પછી ચપટી સિંદૂર... ફેરા... જૂતા સંતાડવા... વિદાય... ભોજનસમારંભ.... પછી સગાંસંબંધીને ગિફ્ટ આપો... ત્યારે જઈને મળે છે એક પત્ની. ખૂબ લફરા હોય છે.

જજ હજી પણ કોમામાં છે.

એવોર્ડ જીતનાર બધી મહિલા ખેલાડીઓના કોચ પુરુષ હોય છે. આ જોઈને સાબિત થાય છે કે જે મહિલાઓ પુરુષોની વાતોને સાંભળે છે અને માને છે. તેમને જીવનમાં જરૂર સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે અને તેમની કીર્તિ પૂરા વિશ્વમાં ફેલાતી હોય છે.

પરંતુ આ વાત પોતાની પત્નીને નાસ્તો કર્યા પછી જણાવો અને ત્યાર પછી તરત ઓફિસ જવા નીકળી જાઓ. •

વાર્તા ● મીનુ ત્રિપાઠી

ટેડીબેર

લગ્ન પહેલાં અદિતિએ પોતાના પતિ ધ્રુવને જે ટેડીબેર ગિફ્ટ આપ્યું હતું તેમાં એવું કયું રહસ્ય છુપાયું હતું, જેણે તેમની એનિવર્સરી પર બધાને ચોંકાવી દીધા...

''સાંભળો, મારે ટેડીબેર જોઈએ, બિલકુલ આવું...'' મોબાઈલ પર એક ફોટો જોતા અદિતિએ એક વાર ફરી આશાભરી નજર દુકાનદાર પર નાખી. પણ તેણે કમને નજર મોબાઈલ પર નાખતા ના માં માથું હલાવી દીધું.

ઉદાસ ચહેરો લઈને અદિતિ સોફ્ટ ટોયઝની દુકાનમાંથી બહાર નીકળી તો તેની કોલેજની જૂની સાહેલી દેવાંશી ચિડાઈને બોલી, ''શું થયું છે તને... મને સવાર-સવારમાં ફોન કરીને બોલાવી લીધી કે જરૂરી શોપિંગ કરવું છે... ૨ કલાકથી કમ સે કમ ૬ દુકાનોમાં ટેડીબેર પૂછી ચૂકી છે...



શું આપણે અહીં ટેડીબેર ખરીદવા આવ્યા છીએ?''

દેવાંશી ચિડાઈ જતા અદિતિએ નિર્દોષતાથી મોં બનાવતા હા કહ્યું. તો દેવાંશી તેને આશ્ચર્યથી જોતા બોલી, ''સારું બતાવ મને કેવું ટેડીબેર જોઈએ તારે.'' કહેતા તેના હાથમાંથી મોબાઈલ પડાવી લીધો. પછી ધ્યાનથી તે ફોટો જોયો જેમાં અદિતિ પિંક કલરના સુંદર ડ્રેસમાં ધ્રુવ અને એક ટેડીબેક સાથે દેખાતી હતી.

લગ્ન પહેલાં પડાવેલા ફોટામાં અદિતિએ ટેડીને એક ખાસ અંદાજમાં પકડ્યું હતું અને અદિતિને તે જ પોઝમાં ધ્રુવે. આ ફોટો સોશિયલ સાઈટ પર ખૂબ વાઈરલ થયો હતો.

દેવાંશી જાણતી હતી કે આ ટેડીબેર અદિતિની ધ્રુવે આપેલી પ્રથમ ગિફ્ટ હતી અને તે પિંક ડ્રેસ ધ્રુવે અદિતિને આપેલી પહેલી ગિફ્ટ. આ ફોટો સાથે જ અદિતિએ પોતાના સિંગલ સ્ટેટસને ઍંગેજ્ડમાં ફેરવી દીધું હતું. ફોટામાં દેખાતું ટેડી જેવું એક બીજું ટેડીબેર ખરીદવા આવેલી અદિતિ તેની સમજની બહાર હતી.

દેવાંશીના ચહેરા પર સવાલ જોઈને અદિતિ બોલી, ''ઉફ, મોટી ભૂલ થઈ ગઈ... મારે ધ્રુવ પાસેથી આ ટેડી માંગવુ જોઈતું નહોતું.''

''માંગી લીધો મતલબ? તેં આપેલું તારું ગિફ્ટ પાછું માંગી લીધું? શું કહીને ગિફ્ટ પાછી માંગી અને કેમ?'' દેવાંશીએ આશ્ચર્યથી પૂછ્યું.

અદિતિ બોલી, ''યાર મજબૂરીમાં માંગવી પડી. લાંબી કહાણી છે તું નહીં સમજે. બધું રહસ્ય આમાં જ તો છે. હું તો લગ્ન પછી આ ટેડીને ભૂલી ગઈ હતી પણ ધ્રુવ ન ભૂલ્યો. બીજા અઠવાડિયે આપણા લગ્નની વર્ષગાંઠ છે. મારો ભાઈ અર્ણવ આવી રહ્યો છે. મૂરખ અર્ણવે ધ્રુવને પૂછી લીધું કે જીજુ તમારે દિલ્લીથી કંઈ મંગાવવું તો નથી. તે સાંભળીને ધ્રુવે કહી દીધું કે તે ટેડીબેર લેતા આવે જેને હું પિયરમાં મૂકીને આવી છું. હવે અર્ણવ પરેશાન છે કે જે ટેડી હવે ઘરમાં જ નથી, તેને ક્યાંથી લાવે... મેં વિચાર્યું તેના જેવું બીજું શોધીને તેની પરેશાનીનો ઉકેલ લાવી દઉં.''

''તેના જેવું બીજું... મતલબ કે આ ફોટાવાળું ટેડી તારા પિયરમાંથી ગુમ થઈ ગયું છે?'' દેવાંશીએ પોતાની સમજથી અંદાજ લગાવ્યો.

ત્યારે અદિતિએ ખુલાસો કર્યો, ''અરે યાર થયું એવું કે ધ્રુવને આપેલું આ ટેડીબેર અર્ણવનું જ હતું. અર્ણવનું પણ નહોતું, પરંતુ અર્ણવને તે પોતાની ગર્લફ્રેન્ડ પાસેથી મળ્યું હતું. પછી બંને વચ્ચે બ્રેકઅપ થઈ ગયું. તે દિવસોમાં મારા અને ધ્રુવ વચ્ચે ચક્કર ચાલી રહ્યું હતું એટલે તે સુંદર ટેડીને મેં અર્ણવને વિનવણી કરીને માંગી. અને ધ્રુવને આપી દીધું.''

''એક દિવસે અર્ણવનો મૂડ નહોતો સારો. તેનો અને મારો ઝઘડો થઈ ગયો... હવે શું ખબર હતી કે મૂરખ અર્ણવ સાથે મારો ઝઘડો આટલો મોંઘો પડશે કે તે ગુસ્સામાં ભરીને પોતાનું ટેડીબેર મારી પાસેથી પાછું માંગી લીધું... તું તો મને ઓળખે છે કે હું કોઈની ધમકી સહન નથી કરતી... મેં પણ પ્રેસ્ટિજ ઈસ્યૂ બનાવીને કોઈ રીતે જોડતોડ કરીને તેનું ટેડી ધ્રુવ પાસેથી માંગીને તેના મોં પર મારી દીધું...''

''હા હા, પણ ધ્રુવને શું કહીને પાછું માંગ્યુ... મતલબ ટેડી માંગવા માટે શું જોડતોડ કરી?''

દેવાંશીએ ઉત્સુકતાથી પૂછ્યું તો અદિતિ છાતી પર હાથ મૂકીને સ્વાંગ ભરતી કહેવા લાગી, ''અરે, તે સમયે તો ધ્રુવને એમ કહીને સમજાવી લીધો કે આ ટેડીમાં મને તું દેખાય છે. તું તો હંમેશાં મારી પાસે રહેતી નથી, એટલે આ ટેડીને હું હંમેશાં મારી પાસે રાખવા ઈચ્છુ છું જેથી તને મિસ ન કરું... ધ્રુવ લાગણીશીલ થઈ ગયો. આ બધું સાંભળીને તેણે ટેડી મને સોંપી દીધું અને મેં તે ઈડિયટ અર્ણવને... અને અર્ણવે પોતાની મૂરખ એક્સ ગર્લફ્રેન્ડને પાછું આપી દીધું.''

''કેવો ભાઈ છે તારો... અને તું પણ ને... ધ્રુવને પહેલી ગિફ્ટ આપી તે પણ ભાઈની ગર્લફ્રેન્ડની, જે તેણે તારા ભાઈને આપી હતી.''

''અરે, મેં વિચાર્યું નકામી પડી છે... મતલબ ટેડી ખૂબ ક્યૂટ હતું... તેમનું તો બ્રેકઅપ થઈ જ ગયું હતું. શું કરતો અર્ણવ તેનું હતું જે આપી દીધું.

''આપી દીધું નહીં ઠેકાણે પાડી દીધું.''

દેવાંશીએ કહેતા અદિતિ ધીમેથી બોલી, ''હા યાર, આ જ ભૂલ થઈ ગઈ... પણ અર્ણવ, જેવો પણ છે, છે તો આખરે મારો ભાઈ... જોકે તેણે ઝઘડા પછી પરેશાન ખૂબ કરી. ખબર છે, હું તો ત્યારે ડરી ગઈ હતી, જ્યારે તે ચિડાઈને કહેવા લાગ્યો કે હું ધ્રુવને કહી દઈશ કે જે ટેડી તને અદિતિએ આપ્યું છે હકીકતમાં તે મારી ગર્લફ્રેન્ડે મને આપ્યું હતું. હવે વિચાર તે મને શરમિંદા કરે તે પહેલાં જ મેં માંડ મામલો ઉકેલી લીધો નહીં તો ખબર નહીં શું થતું... હવે શું ખબર હતી કે ધ્રુવને પોતાના પહેલાં લગ્નની એનિવર્સરી આવતા પહેલી ડેટની તે નિશાની યાદ આવી જશે...''

અદિતિની વાત સાંભળીને દેવાંશીએ માથું પકડી લીધું. થોડી વાર ચૂપ રહ્યા પછી તે બોલી, ''તું આવું કર, આવું ટેડી ઓનલાઈન સર્ચ કર...''

''તે પણ કરી લીધું ન મળ્યું.'' અદિતિ બોલી.

દેવાંશી થોડીવાર મૌન રહ્યા પછી બોલી, ''હવે એક જ રસ્તો છે... જેમ કે તેં મને પૂરી વાત જણાવી એ જ રીતે તેની બ્રેકઅપવાળી ફ્રેન્ડને જણાવી દે. કદાચ તે તારી મૂર્ખતાને સમજે અને તરસ ખાઈને તે ટેડી પાછું આપી દે.''

''અર્ણવે એ પણ વિચાર્યું હતું, પણ ખબર પડી હવે તે ઈન્ડિયામાં નથી. તેની સાથે કોઈ કોન્ટેક્ટ જ નહોતો થઈ રહ્યો...''

''બિચારા અર્ણવે મારાં લગ્ન પહેલાં પોતાની આ હરકત માટે મારી માફી માંગી લીધી હતી. હું પણ તેની આ મૂર્ખતાને ભાઈબહેનની મૂર્ખતા સમજીને ભુલાવી ચૂકી હતી પણ હવે બોલ શું કરું?''

''તું પાગલ છે અદિતિ, બિલકુલ પાગલ... લગ્ન પહેલાં આપણે કેટલીય મૂર્ખતા કરીએ છીએ, પણ તે મૂર્ખતા લગ્ન પછી પણ ચાલું રહે તે યોગ્ય નથી. સાંભળ, હું ધ્રુવને બધું જણાવી દઉં છું.'' દેવાંશીએ મોબાઈલ ઉઠાવી લીધો.

અદિતિએ તેના હાથમાંથી મોબાઈલ છીનવી લેતા કહ્યું, ''શું કહી રહી છે તું... કયા મોં થી કહીશ કે જાનુ, મેં તને મૂરખ બનાવ્યો... તને આપેલી પહેલી ગિફ્ટ માંગેલી હતી. બીજું તો ઠીક, મેં તને મૂરખ બનાવીને તેને તારી પાસેથી પાછું મેળવીને તેને તારી પાસેથી મેળવીને પોતાના ભાઈને આપી દીધી અને ભાઈએ પોતાની બ્રેકઅપવાળી ગર્લફ્રેન્ડને... જો દેવાંશી, હું ધ્રુવને ખૂબ પ્રેમ કરું છું અને એવું કોઈ પગલું નથી ઉઠાવવા ઈચ્છતી, જેનાથી તેને મારો તે પ્રેમ, તે તમામ ફીલિંગ્સ છેતરપિંડી લાગે... તે મને તો શું મારી પૂરી ફેમિલીને ચાલુ સમજશે.''

દેવાંશી પરેશાન અદિતિના ખભા પર હાથ મૂકતા બોલી, ''શું ખરેખર, તારો પ્રેમ છેતરામણો હતો?''

''કેવી વાત કરી રહી છે? મારી જાન છે ધ્રુવ... પ્રેમ કરું છું એટલે જ તો તેના માટે આ બધું કરી રહી છું. હાય, એક ટેડીબેર આપણા પ્રેમને સાબિત કરશે... આ બધી કેટલી મૂર્ખતા છે.''

અદિતિના મોંથી આ બધું સાંભળીને દેવાંશીને પહેલાં તો હસવું આવ્યું પણ પછી ગંભીર થઈને બોલી, ''બધું જાણે છે તો કેમ આ બધું ધ્રુવથી છુપાવી રહી છે? ત્યાં અર્ણવ પરેશાન છે અને અહીં તું.''

''પછી શું કરું બોલ?'' અદિતિ ઉદાસ થતા બોલી.

દેવાંશી કંઈક વિચારીને કહેવા લાગી, ''ચાલો, હવે આટલું ખોટું બોલ્યું છે તો એક બીજું બોલી દે કે ટેડી કોઈ બાળક ઉઠાવી લઈ ગયું કે પછી તમારી મમ્મીએ કોઈને આપી દીધું અથવા ગુમ થઈ ગયું.''

અદિતિ બોલી, ''હા દેવાંશી, આ ગુમ થનારો આઈડિયા સૌથી સારો છે, કારણ કે લેણદેણવાળા આઈડિયામાં મેળવવાની કોઈ ને કોઈ શક્યતા હોય છે પણ ગુમ થયા એટલે કે મળવાની ન કોઈ આશા છે.'' આ કહેતા જ ઉત્સાહિત અદિતિના ચહેરા પર શાંતિ છવાઈ ગઈ. જાણે કે કોઈ મોટો છુટકારો મળી ગયો હોય.

બીજા દિવસે અદિતિએ દેવાંશીને ફોન પર જાણ કરી કે તેમની તરકીબ કામ કરી ગઈ છે. અર્ણવે પોતાના જીજાજીની માફી માંગતા ટેડીના ગુમ થવાની વાત કહી દીધી. ધ્રુવ એકવાર ફરી વાતોમાં આવી ગયો... તેની સાથે ખોટું બોલવું ન ગમ્યું. તેમ છતાં અદિતિ ખુશ હતી કે આ ટેડીવાળા પ્રસંગથી હંમેશાં માટે પીછો

છૂટ્યો...

આ વાતને અઠવાડિયું વીતી ગયું. તેમના લગ્નની એનિવર્સરી આવી ગઈ. લગ્નની એનિવર્સરી પર ઘર-બહારના અનેક મહેમાન આવ્યા. વડીલના આશીર્વાદ અને સંગીસાથીઓની અનેક શુભેચ્છા વચ્ચે બંને એટલે કે ધ્રુવઅદિતિ બધાના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બન્યા હતા.

આ ફંક્શનમાં અર્ણવ પણ આવ્યો હતો. ફંક્શન પછી તક જોઈને અદિતિએ પોતાના ભાઈને આડે હાથ લીધો.

ત્યારે તેણે પણ આ કારણ વિનાના અનિચ્છિત પ્રસંગને લઈને અને પોતાની ગર્લફ્રેન્ડ સાથે તે અપરિપક્વ હરકત પર અફસોસ વ્યક્ત કરતા આટલા દિવસો પછી ઊઠેલી વાત પર ખુલાસો કર્યો, ‘‘દીદી, મારી અને અંજનાની લડાઈ વચ્ચે તમે ફસાઈ ગયા. થયું એવું કે બ્રેકઅપ પછી... કેટલાક મહિના બધું ઠીક રહ્યું પણ અચાનક એક દિવસે તેણે મારી પાસે ટેડી માંગી લીધું. મને પણ ઘણું વિચિત્ર લાગ્યું.’’

‘‘શરૂઆતમાં મેં ટાળ્યું તારા લીધે. પણ તે જિદ્દ કરવા લાગી કે તેને પોતાનું ટેડી જોઈએ જ જોઈએ. આ સંજોગોમાં મેં વિચાર્યું કે કયાંક તેને એ ન લાગે કે હું હજી પણ તેનામાં રુચિ ધરાવું છું... પછી એક દિવસ મારો અને તમારો ઝઘડો થઈ ગયો. બસ તેનો જ લાભ ઉઠાવીને મેં તારી પાસેથી જબરદસ્તી ટેડી માંગીને તેના હવાલે કરીને તે મુસીબતથી પીછો છોડાવી લીધો.’’

‘‘અને મારી મુસીબત વધારી દીધી પાગલ...’’

‘‘પણ દીદી મેં પણ તેને આપેલી બધી ગિફ્ટ માંગી લીધી હતી.’’

‘‘પણ તેનાથી શું અર્ણવ... એવો પણ શું ટેડી સાથેનો મોહ જે તેના વિના ન રહી શકી... તે ટેડીમાં ક્યાંક તું તો નહોતો દેખાતો તેને?’’

‘‘અરે ના દીદી.’’ તે હસીને બોલ્યો.

અદિતિ તરત તેને ચીડવતા કહેવા લાગી, ‘‘પછી નક્કી તેણે પોતાના બીજા બોયફ્રેન્ડને ટિકાવીને પોતાના પૈસા બચાવ્યા હશે... પણ ખરેખર, તમારા બંનેની મૂર્ખતામાં હું સારી ફસાઈ.’’

‘‘અરે, હવે માફ પણ કરી દે ને.’’ અર્ણવ પ્રેમથી બોલ્યો.

‘‘કઈ વાતની માફી મંગાઈ રહી છે સાળા સાહેબ?’’ અચાનક ધ્રુવનો અવાજ કાનમાં પડ્યો. ધ્રુવને અચાનક રૂમમાં આવતા જોઈ બંને સાચવીને બેસી ગયા. અર્ણવ ઊભો થતા બોલ્યો, ‘‘કંઈ નહીં જીજુ, આજે સાંજે હું મોડો કેમ આવ્યો આ વાતને લઈને તમારી પત્ની મને ઠપકો આપી રહી છે... અચ્છા દીદીજીજુ હવે બાકી વાતો કાલે કરીશું. થાકી ગયો છું.’’ કહીને તે ઊંઘવા જતો રહ્યો.

બીજા દિવસે બધા ઊંઘી રહ્યા હતા. સતત વાગતા કોલબેલથી અદિતિની ઊંઘ ઊડી ગઈ તો જોયું દરવાજા પર અટેચી સાથે ઊભી એક છોકરી ભાભી કહેતા તેને ગળે વળગી ગઈ. અદિતિને આશ્ચર્યથી જોઈને તે હસી અને પછી અંદર આવતા બોલી, ‘‘અરે ભાભી, હું નીલાંજના... ધ્રુવ ભાઈ ક્યાં છે...?’’

અદિતિને યાદ આવી ધ્રુવની કઝિન, જે લગ્ન સમયે જ એમબીએ કરવા માટે ઓસ્ટ્રેલિયા જતી રહી હતી. અદિતિ સાથે વાત કરતા તે આમતેમ જોતા ખૂબ શાંતિ અને હકથી અંદર આવતા બોલી, ‘‘જુઓ ભાભી, મારી પર કબાબમાં હડ્ડી હોવાનો આરોપ ન લાગે, તેથી હું કાલે ન આવી...’’

નીલાંજનાની વાત પર અદિતિ કંઈ કહે તે પહેલાં જ ધ્રુવનો અવાજ સંભળાયો, ‘‘કબાબમાં હડ્ડી તો કાલે આવી જ ગઈ હતી મારી વચ્ચે તું પણ આવી જતી તો કોઈ ફરક નહોતો પડતો.’’

ધ્રુવનો ઈશારો અર્ણવ તરફ છે, તે સમજીને અદિતિએ તેની સામે જોયું તો ભૂલચૂક માફ કહેતા તેણે ધીમેથી કાન પકડી લીધો.

‘‘શું થયું કોઈ બીજું પણ આવ્યું છે કે શું?’’

નીલાએ પૂછતા અદિતિએ કહ્યું, ‘‘મારો નાનો ભાઈ આવ્યો છે.’’

‘‘ઓહ, ગ્રેટ...’’ કહેતા તેની નજર ટેબલ પર વિખેરાયેલી બધી ગિફ્ટ પર પડી, ‘‘વાઉ, કેટલી બધી ગિફ્ટ છે. અત્યાર સુધી ખોલી નથી... મારી રાહ જોઈ રહ્યો હતો કે શું? ખબર છે ભાભીની ગિફ્ટ ખોલવી મને ખૂબ ગમે છે...’’ કહેતા તે ઉત્સાહથી ટેબલ તરફ આગળ વધી તો અદિતિએ તેને આશ્ચર્યથી જોઈ. લાગ્યું જ નહીં કે તે નીલાંજનાને પહેલી વાર મળી રહી છે.

ધ્રુવે પણ એકવાર તેને ટોકી, ‘‘અરે ઊભી રહે... પહેલાં થોડું ખાઈપી લે...’’

‘‘હા હા બસ, ચા-બિસ્કિટ લઈશ. ભાભી જો તમે ખોટું ન લગાડો તો શું હું ગિફ્ટ ખોલું?’’ તે ટેબલની ઉપર મૂકેલી ગિફ્ટ ઉત્સાહથી જોતા બોલી.

‘‘હા... હા, કેમ નહીં.’’ કહેતા અદિતિ કંઈક વિચિત્ર નજરથી તેને જોઈને કિચનમાં આવી ગઈ. ચા બનાવીને લાવી તો જોયું ધ્રુવની સાથે બેઠેલી નીલા ગિફ્ટ જોઈને ઉત્સાહિત થઈ રહી હતી. લગભગ બધી ગિફ્ટ ખૂલી ગઈ હતી. માત્ર એક બાકી હતી.

તેને અદિતિ તરફ આગળ વધારતા નીલા કહેવા લાગી, ‘‘ભાભી, આ તમે ખોલો.’’

ચાની ટ્રે મૂકીને અદિતિએ તે ગિફ્ટને ચારેબાજુથી ફેરવીને જોઈ. તેની પર કોઈનું નામ નહોતું. ‘‘કોનું છે, આ... કંઈ ખબર જ નથી પડતી.’’ કહેતા અદિતિએ તે ખોલ્યું તો દંગ રહી ગઈ. અદલ એવું જ ટેડીબેર, જેને તે એટલા દિવસોથી શોધતી ફરી રહી હતી...

ધ્રુવ હસીને બોલી રહ્યો હતો, ‘‘અચ્છા તો આ અર્ણવનું સરપ્રાઈઝ છે.’’ ધ્રુવ અદિતિ તરફ જોતા બોલ્યો.

‘‘મને નથી ખબર ક્યાંથી આવ્યું છે તે... હાય, આ તો બિલકુલ એવું છે.’’ ખચકાટ સાથે તે બોલી. ત્યારે અર્ણવનો અવાજ આવ્યો, ‘‘એવું જ નહીં, તે છે દીદી.’’ રૂમમાં આવતા અર્ણવ બોલ્યો. પછી તે આશ્ચર્યથી ક્યારે નીલાંજનાને તો ક્યારેક ટેડીને જોઈ રહ્યો હતો.

પછી તે નિલાંજના પાસે આવીને બોલ્યો, ‘‘તું અહીં કેવી રીતે? એટલે કે અહીં કેમ?’’

અર્ણવના હેરાનપરેશાન ચહેરાને જોઈને નીલાંજનાને હસવું આવી ગયું. તે કંઈ સમજે તે પહેલાં જ ધ્રુવે અર્ણવના ખભા પર હાથ મૂકતા નીલાંજનાને કહ્યું, ‘‘આ મારો સાળો એટલે કે અદિતિનો ભાઈ છે અને અર્ણવ આ મારી કઝિન.’’

‘‘ઓહ નો...’’

‘‘અર્ણવના હાવભાવ જોઈને અદિતિ તરત બોલી, ‘‘નીલાંજના આ તું લાવી ... શું તું જ આની...’’

‘‘હા ભાભી, હું જ તેની એક્સ ગર્લફ્રેન્ડ છું... સોરી ભાભી, પ્રોગ્રામ તો અર્ણવને હેરાન કરવાનો હતો, પણ તમે ઘઉંની સાથે ધનેડાની જેમ પિસાયા.’’

‘‘ઓહો નીલાંજના, બસ હવે ઘણું થયું... તારા અને અર્ણવના ચક્કરમાં મારી વહાલી પત્ની પરેશાન થઈ રહી છે. બસ હવે ખોલી દે સસ્પેંસ.’’ ધ્રુવે કહ્યું.

નીલાંજના અર્ણવ અને અદિતિનો બિચારો ચહેરો જોઈને પોતાનું હસવું રોકતા બોલી, ‘‘બન્યું એમ કે જ્યારે તમારો અને ધ્રુવ ભાઈનો ફોટો સોશિયલ સાઈટ પર વાયરલ થયો હતો ત્યારે મને આ ટેડીને જોઈને શંકા થઈ હતી, કારણ કે આ ટેડીબેરને મેં મારા હાથથી બનાવ્યું હતું, તેથી સહેલાઈથી ઓળખી લીધું. બીજું તો ઠીક આના ગળામાં મારો તે જ રેડ સ્કાર્ફ બંધાયેલો હતો જે અર્ણવને ખૂબ ગમતો હતો. પોલ્કા ડોટવાળો રેડ સ્કાર્ફ... યાદ છે અર્ણવ તું એ સ્કાર્ફમાં જોઈને મારી પર કેવો લટ્ટુ થઈ જતો હતો.’’ કહીને તે જોરથી હસી અર્ણવનો ચહેરો શરમથી લાલ થઈ ગયો.

અર્ણવ કોઈ રીતે પોતાનો સંકોચ દૂર કરતા બોલ્યો, ‘‘દીદી, કમ સે કમ સ્કાર્ફ તો હટાવી દેતી.’’

તે સાંભળીને અદિતિ શરમાઈને બોલી, ‘‘તમારા બંને સામે મારી અને અર્ણવની કરામત આ રીતે સામે આવશે, વિચાર્યું જ નહોતું.’’

‘‘ભાભી પ્લીઝ... આ બધી મજાક હતી. તમને બંનેને શરમિંદા કરવાનું અમારું કોઈ લક્ષ થોડું હતું... તમારા બંને ભાઈબહેનના ક્યૂટ બોંડિંગ પર અમે ભાઈબહેન થોડીક મસ્તી કરવા ઈચ્છતા હતા. પહેલા ભાઈ તૈયાર નહોતો. મારી પર નારાજ પણ થયો કે મેં અર્ણવને હેરાન કરવા માટે ટેડી કેમ માંગ્યું... ભાઈ તમને ખૂબ પ્રેમ કરે છે ભાભી... તમારા લગ્નને પૂરું ૧ વર્ષ થઈ ગયું છે. હું ઈન્ડિયા આવતી તમને મળતી અર્ણવ પણ મળતો તો બધું સામે આવતું જ... આ સંજોગોમાં

ફન માટે મેં મારા ધ્રુવ ભાઈને પટાવ્યા કે ચાલો થોડીક મોજમસ્તી સાથે આ વાત ખૂલે... મારી એન્ટ્રી ધમાકેદાર થઈ તો મજા આવી જાય...'' નીલાંજનાએ અદિતિનો હાથ પકડીને કહ્યું.

અદિતિ થોડીક શરમાતા બોલી, ''જે પણ કહો, પણ મારી ચોરી ધ્રુવ સામે આ રીતે આવશે હું વિચારી પણ નહોતી શકતી.''

આ સાંભળીને ધ્રુવે તેને ગળે લગાવતા કહ્યું, ''દિલ તો તેં મારું ક્યારનું ચોરી લીધું હતું મારી જાન અને હા આપણા પ્રેમના પ્રૂફ માટે કોઈ ટેડીવેડીની જરૂર નથી... હા બાય ધ વે નીલાંજનાએ આપણા લગ્ન પહેલાં જ મને બધું જણાવી દીધું હતું. પહેલાં કહી દેત તો ખબર નહીં તું શું રિએક્ટ કરતી. હવે ૧ વર્ષમાં તને મારા પ્રેમમાં પૂરી રીતે ગિરફતમાં લીધા પછી મેં મસ્તી કરવાની ભૂલ કરી છે.'' ધ્રુવ કાન પકડતા બોલ્યા.

અદિતિને હજી પણ ઉદાસ ઊભા જોઈને નીલાંજના બોલી, ''ભાભી પ્લીઝ, તમે આવા સેડ એક્સપ્રેશન ન આપો. આ એક્સપ્રેશન તો હું અર્ણવના ચહેરા પર જોવા ઈચ્છતી હતી, પણ શું કહું, હવે તેમાં પણ મજા નથી, કારણ કે હમણાં આવતા પ્લેનમાં એક ઈન્ડિયન સાથે મારી મુલાકાત થઈ ગઈ. ઘણી વાતો પણ થઈ... લાગે છે તે મારામાં રસ લઈ રહ્યો છે. ફોન નંબર આપ્યો છે... જોઈએ છે શું થાય છે.'' કહીને તે બિનધાસ્ત હસી પડી.

''અદિતિ સાચું કહું તો આજથી થોડા વર્ષ પહેલાં આપણે આ કિસ્સો સાંભળીશું, સંભળાવશું અને હસીશું...'' ધ્રુવ બોલ્યો.

નીલાંજના પણ કહેવા લાગી, ''ભાભી, તમે અને ભાઈ તથા આ ટેડીનો ફોટો વાયરલ થયા પછી જ મેં અર્ણવ પ્રત્યે પાલી નારાજગી અને કેટલાક તમને હેરાન કરવાની ભૂલમાં અર્ણવ સાથે ટેડી માંગ્યું હતું. અર્ણવ કંઈ સમજી ન શક્યો પણ મારા આ વર્તન પર આટલી નારાજ થયો કે તેણે મને આપેલી બધી ગિફ્ટ માંગી લીધી. ઓસ્ટ્રેલિયામાં હોવાના લીધે લગ્નમાં ન આવી, પણ ક્યારેક ને કયારેક તો હું અર્ણવને મળતી જ, ત્યારે બધા જાણી જ જતા... ભાઈ લગ્ન પહેલાંથી જ બધા જાણતા હતા. અમે નક્કી કર્યું હતું કે કોઈ આ જ રીતે રસપ્રદ પ્રસંગે આ વાતનો ખુલાસો કરશે.''

''ઓહ.'' કહીને અદિતિએ પોતાનું માથું પકડી લીધું. પછી અર્ણવને ધોલ મારતા કહેવા લાગી, ''બધું તારા લીધે જ થયું છે.''

અર્ણવને પોતાની પીઠ સહેલાવતા જોઈને ધ્રુવ હસીને બોલ્યો, ''અરે સાંભળ અદિતિ, જ્યારે ટેડીવાળી વાત સામે આવી છે તો હવે હું પણ કન્ફેસ કરી લઉં...''

''શું... હવે શું રહી ગયું છે.'' આશ્ચર્યથી અદિતિએ પૂછ્યું.

ધ્રુવ હસીને બોલ્યો, ''તને પહેલી વાર મેં જે ડ્રેસ આપ્યો હતો. અરે, એ જ પિંકવાળો ડ્રેસ જે તારી ઉપર ખૂબ સુંદર દેખાય છે, જેને પહેરીને ટેડી અને મારી સાથે તેં ફોટા પડાવ્યા હતા, જે વાયરલ થયા હતા સોશિયલ સાઈટ પર...''

> ''બીજા દિવસે સવારે જ્યારે બધા ઊંઘતા હતા, સતત વાગતી કોલબેલથી અદિતિની ઊંઘ ઊડી ગઈ. તેણે જોયું દરવાજા પર અટેચી લઈને એક યુવતી ઊભી હતી....''

''હા... હા... સમજી ગઈ તો?''

તેનું મોં આશ્ચર્યથી ખુલ્લું જોઈને નીલાંજના હસીને બોલી, ''ભાભી, તે ડ્રેસ મેં મારા માટે ઓનલાઈન મંગાવ્યો હતો, પણ ટાઈટ પડ્યો... રિટર્ન ઓપ્શન પણ નહોતો. ભાઈ તમને ગિફ્ટ આપવા ઈચ્છતા હતા તો મેં કહ્યું આ આપો. પૈસા બચી જશે અને ડ્રેસ પણ કામ આવી જશે.''

''ઓહ નો.'' અદિતિ માથું પકડતા બોલી. પછી અચાનક હસીને કહેવા લાગી, ''તો પછી નીલાંજના, અમે બંને તારા કરજદાર છીએ. આ ડ્રેસ માટે અને હું ટેડીબેર માટે.''પછી અચાનક ધીમેધીમે હસતા ધ્રુવને જોઈને બનાવટી ગુસ્સામાં બોલી, ''અને હા, તેં એ ડ્રેસ માટે કેવાકેવા સ્વાંગ રચ્યા હતા... શું કહ્યું હતું કે આ ડ્રેસ જોતા જ હું ફિદા થઈ ગયો અને એ પણ કે ડ્રેસ તારા માટે બનેલો લાગે છે.''

''હા, તો સાચું જ તો કહ્યું હતું... ત્યારે જ નીલાંજનાને ટાઈટ પડી ગઈ...'' ધ્રુવની વાત સાંભળીને બધા જોરથી હસી પડ્યા. અદિતિ પણ.

ત્યારે અર્ણવનો અવાજ આવ્યો, ''દીદી, ૧૦ વાગી ગયા છે, કંઈક ખાવા આવો. અને હા, નીલાંજના ઘણું મોડું થઈ ગયું તારો કોઈ ફોન ન આવ્યો. કદાચ જહાજમાં બેઠા સહયાત્રીએ તમારી સાથે ટાઈમપાસ કર્યો હશે. ત્યારે ફોન ન કર્યો... જોઈ લો, ઓપ્શન હજી પણ તારી સામે છે.'' અર્ણવે મસ્તીમાં કહ્યું.

આ સાંભળીને, ''અર્ણવનાં બાળકો,'' કહેતા નીલાંજનાએ ટેડી તેની પર માર્યું. ઘરની આ ઉગ્ર ચર્ચામાં ધ્રુવ થોડો રિસાયેલા અદિતિને મનાવતા કહી રહ્યો હતો, ''ખૂબ શોરબકોર છે અહીં... બીજા વર્ષે આ હાડકાંથી બચવા માટે આપણે હનીમૂન પર ક્યાંક બહાર જઈશું...''

''ખરેખર?'' અદિતિએ બનાવટી ગુસ્સો ફેંકતા હસીને તેને આગોશમાં ભરી લીધો.

એકબીજાથી છુપાવેલા મોટા જુઠ્ઠાણા અહીં ખુલ્યા હતા, પણ જે હકીકતમાં તેમના દિલમાં બંધ હતા તે એ કે બંને એકબીજાને ખૂબ પ્રેમ કરતા હતા. ત્યારે તો એક પછી એક ખુલાસા પર બંનેને હસવું આવી રહ્યું હતું. લગ્નની પહેલી એનિવર્સરીની બીજી સવાર ખરેખર યાદગાર હતી. ●



મહિલામાં કેમ વધી છે થાઈરોઈડ સમસ્યા

પુરુષની સરખામણીમાં

મહિલામાં થાઈરોઈડ વધારે જોવા મળે છે, તેનું કારણ તેમની લાઈફસ્ટાઈલ છે કે કંઈ બીજું, તે વિશે જાણો...

થાઈરોઈડની સમસ્યા પૂરા વિશ્વમાં સામાન્ય થઈ ગઈ છે. દુનિયામાં લગભગ ૨૦૦ મિલિયન લોકો તેનાથી પ્રભાવિત છે. નેશનલ સેન્ટર ફોર બાયોટેક્નોલોજી ઈંફર્મેશનના જણાવ્યાનુસાર ભારતમાં લગભગ ૪૨ મિલિયન લોકોને થાઈરોઈડ છે. તેમાં ૬૦ ટકા તો માત્ર મહિલાઓ છે. ભારતમાં પ્રત્યેક ૮ યુવાન મહિલાઓમાંથી એક થાઈરોઈડ ગ્રસ્ત છે. જોકે પુરુષોની સરખામણીમાં મહિલાઓ થાઈરોઈડની વધારે શિકાર બને છે.

શું છે થાઈરોઈડની સમસ્યા

થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ ગળાના આગળના ભાગમાં પતંગિયા આકારની ગ્રંથિ છે, જે હોર્મોન્સ બનાવે છે અને આ હોર્મોન શરીરના વિભિન્ન અંગના મહત્ત્વના કામમાં ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે. તે શરીરના મેટાબોલિક રેટની સાથેસાથે કાર્ડિએક અને પાચન સંબંધિત કાર્યને સુચારુ રાખે છે. મસ્તિષ્કના વિકાસ, માંસપેશીઓ પર નિયંત્રણ અને હાડકાની મજબૂતાઈ અને સ્વાસ્થ્ય પર પણ આ હોર્મોન્સનો પ્રભાવ રહે છે. થાઈરોઈડ ગ્રંથિમાં ગડબડ ગ્લેન્ડના કામને પ્રભાવિત કરે છે. આમ થવાથી મેટાબોલિઝમ માટે જરૂરી હોર્મોન બનાવવાની ક્ષમતા પ્રભાવિત થાય છે.

મહિલાઓ કેમ વધારે પ્રભાવિત

થાઈરોઈડની મોટાભાગની સમસ્યા આપમેળે સારી થતી પ્રક્રિયા છે એટલે કે એક સારી સ્થિતિ છે, જેમાં દર્દીની પ્રતિરક્ષા પ્રણાલી હુમલો કરે છે અને થાઈરોઈડ ગ્રંથિને નષ્ટ કરી દે છે. વિભિન્ન અભ્યાસ અનુસાર ઓટો ઈમ્યૂન ડિસીસ જેવા કે સીલિએક ડિસીસ, ડાયાબિટીસ મેલિટસ ટાઈપ, ઈન્ફ્લેમેટરી બોવેલ ડિસીસ, મલ્ટિપલ સ્કલેરોસિસ અને રહ્યૂમેટાઈડ આર્થ્રાઈટિસ મહિલાઓમાં સામાન્ય છે.

થાઈરોઈડની સમસ્યાના પ્રકાર

હાઈપોથાઈરોડિઝમ, હાઈપરથાઈરોડિઝમ, થાઈરોઈડિટિસ, થાયોઈડકેન્સર જેવી કેટલીક સામાન્ય સમસ્યા છે, જે પુરુષ અને મહિલા બંનેને પ્રભાવિત કરે છે. તેમાંથી હાઈપોથાઈરોડિઝમ, હાઈપરથાઈરોડિઝમ પુરુષની સરખામણીમાં મહિલાઓમાં ૧૦ ગણો વધારે જોવા મળે છે.

હાઈપોથાઈરોડિઝમ એક પ્રકારની થાઈરોઈડ સમસ્યા છે જે થાઈરોઈડ ગ્રંથિની સક્રિયતા ઓછી થતા થાય છે અને સામાન્યની સરખામણીમાં હોર્મોન ઓછા બને છે. તેનાથી શરીરમાં હોર્મોન અને મેટાબોલિઝમનું સંતુલન ખોરવાય છે. મહિલાઓમાં હાઈપોથાઈરોડિઝમના સૌથી સામાન્ય કારણમાંનું એક છે ઓટોઈમ્યૂન ડિસીસ જેને હેસિમોટોસ ડિસીસ કહેવામાં આવે છે. તેમાં એન્ટિબોડીસ ધીરેધીરે થાઈરોઈડને લક્ષ્યાંક બનાવે છે અને થાઈરોઈડ હોર્મોન બનાવવાની તેની ક્ષમતાને નષ્ટ કરે છે. માનવામાં આવે છે કે ૧૧ મહિલાઓમાંથી૧ પોતાના જીવનમાં હાઈપોથાઈરોઈડથી ગ્રસ્ત હોય છે.

હાઈપરથાઈરોડિઝમ એક પ્રકારની થાઈરોઈડ સમસ્યા છે જે ત્યારે થાય છે જ્યારે થાઈરોઈડ ગ્રંથિની સક્રિયતા વધી જાય છે અને સામાન્યની સરખામણીમાં વધારે હોર્મોન બનવા લાગે છે. આ હોર્મોન શરીરના મેટાબોલિઝમને નિયંત્રિત કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. હાઈપરથાઈરોડિઝમમાં થાઈરોઈડ ગ્રંથિ મોટી થઈ જાય છે અને તેના લીધે શરીરનું મેટાબોલિઝમ વધે છે અને ત્યાર પછી અચાનક વજન ઘટી જાય છે, હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે અથવા અનિયમિત થઈ જાય છે અને ચિંતા થવા લાગે છે.

પ્રારંભિક લક્ષણ

થાઈરોઈડની સમસ્યા શરૂઆતમાં પકડમાં નથી આવતી, કારણ કે તેના લક્ષણ અસ્પષ્ટ હોય છે. તેને વંધ્યત્વ, લિપિડ ડિસઓર્ડર, એનીમિયા અથવા ડિપ્રેશન સમજીને ભ્રમિત થવાની શંકા રહે છે. તેના લક્ષણ મોડા સામે આવે છે. ત્યાં સુધીમાં તો થયેલા નુકસાનની ભરપાઈ થવાની સ્થિતિ ઊભી થાય છે.

હાઈપોથાઈરોડિઝમના લક્ષણો નીચે મુજબ હોઈ શકે છે : થાક, શુષ્ક સ્કિન, માંસપેશીઓ જકડાઈ જવી, કબજિયાત, ઠંડી સહન ન થવી, પાંપણ પર સોજો આવવો, વજન અતિશય વધી જવું, માસિક અનિયમિત થવું વગેરે.

હાઈપરથાઈરોડિઝમના લક્ષણો નીચે મુજબ હોઈ શકે છે : ગભરામણ, ઊંઘવામાં પરેશાની, વજન ઘટવું, હથેળીમાં ભીનાશ રહેવી, હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થવા, આંખ ભારે થવી, પાંપણ ખોલબંધ કર્યા વિના એક નજરે જોવું, દૃષ્ટિમાં બદલાવ, ખૂબ ભૂખ લાગવી, પેટની ગરબડી, ગરમી સહન ન થવી વગેરે ગણી શકાય.

થાઈરોઈડની સમસ્યા માટે જવાબદાર પરિબળ : થાઈરોઈડની બીમારીનો પારિવારિક ઈતિહાસ અને ઓટોઈમ્યૂન સ્થિતિ સાથે રહેવું, ગરદનમાં રેડિયેશનનો ઈતિહાસ, થાઈરોઈડની સર્જરી અને થાઈરોઈડના વધવાને ગણી શકાય.

કાળજી

થાઈરોઈડની સમસ્યા લાઈફસ્ટાઈલ સાથે જોડાયેલી સમસ્યા નથી અને પૂરતા પ્રમાણમાં આયોડિન લેવા સિવાય બીજા કોઈ પ્રયાસ કરવાની જરૂર નથી. થાઈરોઈડની સમસ્યાની જો સમયસર જાણ થાય અને યોગ્ય સારવાર શરૂ કરવામાં આવે તેને વધતા અટકાવી શકાય છે. ખાસ મહિલાઓએ વર્ષમાં ૧ વાર થાઈરોઈડ ગ્રંથિની તપાસ કરાવવી જોઈએ, જેથી બીમારીની સમયસર જાણ થાય અને તેનો યોગ્ય ઈલાજ કરી શકાય.

- ડૉ. સુનીલ કુમાર મિશ્રા ●

જાણે ઝાંકળમાં ભીંજાયેલું ફૂલ



મરૂન કલર પ્રિન્ટેડ
સાઈડસ્લિટેડ સ્ટાઈલિશ
ડ્રેસ વિથ હાઈહીલ.



બ્લેક નૂડલ્સ
સ્ટ્રેપી શોર્ટ મિડી.



બેલૂન સ્લીવ હોટ
બ્લેક ટોપ પ્લાઝો
પેન્ટ સાથે.



બ્લેક
લાઈનિંગવાળા
સ્લીવલેસ વાઈટ
જંપસૂટ.


ઓરેન્જ ઈનર સાથે
ડેનિમ છે દરેક મોસમ
માટે પરફેક્ટ.



મારી ઉંમર ૨૬ વર્ષ અને પતિની ૨૯ વર્ષ છે. અમારા લગ્નને ૩ વર્ષ થયા છે. જોકે અમારું લગ્નજીવન પણ અત્યાર સુધી ખૂબ સારું રહ્યું છે. અમે રોજ રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં શારીરિક સંબંધ બાંધીએ છીએ, પરંતુ શું કહું છેલ્લા દિવસો દરમિયાન અમારી સાથે એક દુર્ઘટના બની ગઈ. સેક્સ કરતી વખતે કોણ જાણે શું થયું કે અચાનક પતિની જનનેંદ્રિય ઈજાગ્રસ્ત થઈ ગઈ. કહેવામાં આવ્યું કે જનનેંદ્રિય પર ફ્રેક્ચર થઈ ગયું છે. આમ થવા પાછળનું કારણ શું હોઈ શકે છે? અમારે હવે તેની સારવાર માટે શું કરવું પડશે? ભવિષ્યમાં આ પ્રકારની સમસ્યા ન થાય તે માટે અમારે કઈ કઈ સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

જો સમસ્યા ખરેખર જનનેંદ્રિયના ફ્રેક્ચરની હોય તો તેને ગંભીરતાથી લો. કોઈ સારા યૂરોલોજિસ્ટ પાસે તમારા પતિને લઈ જઈને બતાવી લો. જો ગંભીર સમસ્યા આમ તો અને કારણસર પેદા થઈ શકે છે, પરંતુ મોટાભાગના કેસમાં આ સમસ્યા સેક્સ દરમિયાન બિનજરૂરી ઊછળકૂદ અને જબરદસ્તી કરવાથી પેદા થતી હોય છે, જે સમયે જનનેંદ્રિય ઉત્તેજિત અવસ્થામાં હોય છે, તે સમયે અચાનક તેની પર દબાણ આવવાથી તેમજ તેના જોરથી વળવાથી આંતરિક ભાગ ઈજાગ્રસ્ત થઈ જાય છે. આ ઈજા કૌરપેરા કાવેર્નોસા નામના એ સિલિન્ડર જેવી રક્તવાહિનીને પહોંચે છે, જેમાં ઉત્તેજના દરમિયાન લોહીનો ભરાવો થવાથી શિશ્ન તાણની સ્થિતિમાં આવી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક આ ઈજા કૌરપેરા કાવેર્નોસાને સુરક્ષિત રાખનાર વાહિની ટૂનિકા ધવલના ધક્કાથી તૂટવાથી પણ અચાનક ઉત્તેજિત થાય છે.

આ સમસ્યાના મૂળમાં જવાથી જાણવા મળ્યું કે મોટાભાગના કિસ્સામાં એ જ સત્ય સામે આવે છે કે જનનેંદ્રિયના પ્રવેશ સમયે જો વધારે ઉત્તેજનામાં પુરુષ જનનેંદ્રિય મહિલાની સિંફિસિસ પ્યૂબિસ અસ્થિ અથવા મૂલાધારા કઠણ રક્તવાહિની સાથે જોરથી અથડાવાથી આ ગંભીર સ્થિતિ પેદા થાય છે. પછી પુરુષ અચાનક જનનેંદ્રિયની ઈજાના લીધે પીડાના માર્યા ધ્રૂજી ઊઠતા હોય છે અને જનનેંદ્રિય પણ ઢીલી પડીને લટકવા લાગે છે. આ ઈજા વધારે હોવા પર પુરુષ જનનેંદ્રિયમાંથી પસાર થતી મૂત્રનળીમાં ઈજા થવાનું જોખમ પણ રહે છે અને પુરુષ જનનેંદ્રિયમાં સોજો આવી જાય છે.

પુરુષ જનનેંદ્રિયના ફ્રેક્ચરની સારવાર માટે શક્ય એટલા વહેલા કોઈ યોગ્ય અને અનુભવી યૂરોલોજિસ્ટ પાસે જવાની જરૂર પડે છે. શરમમાં રહીને અથવા બેદરકારી દાખવવાથી ઘણી વાર કેસ કોમ્પ્લિકેટેડ બની જાય છે અને આગળ જતા યૌન સુખ પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય બની જાય છે. આવા પુરુષ જો સમયસર યૂરોલોજિસ્ટ પાસે પહોંચી જાય તો જનનેંદ્રિયની રક્તવાહિનીનું ઓપરેશન કરીને રિપેરિંગ શક્ય બને છે.

જ્યાં સુધી આ દુર્ઘટનાથી સુરક્ષિત રહેવાનો પ્રશ્ન છે તો સહવાસ સમયે કોઈ પણ પુરુષનું ન તો અસંયમી થવું યોગ્ય છે કે ન કોઈ પણ પ્રકારની ઊછળકૂદ કરવી કે પછી ન તો બળજબરી કરવી યોગ્ય રહે છે.



હું ૨૩ વર્ષની પરિણીત મહિલા છું. મારે ૧ દીકરો પણ છે. જોકે મારું વજન શરૂઆતથી ઓછું હતું, પરંતુ થોડા સમયથી ઘટીને માત્ર ૩૨ કિ.ગ્રામ થઈ ગયું છે. પરિવારના બધા વડીલો હંમેશાં ટોકતા રહે છે કે મારે બરાબર ખોરાક લેવો જોઈએ અને ખુશ રહેવું જોઈએ, પરંતુ હું તેમને કેવી રીતે કહું કે હું બરાબર ખાઉં છું અને ખુશ રહેવાના પ્રયત્ન પણ કરું છું, તેમ છતાં પણ મારું શરીર સુકાઈ રહ્યું છે. ક્યાંક આ કોઈ આંતરિક બીમારીનું લક્ષણ તો નથી ને? હવે કોઈ એવો વ્યવહારુ ઉપાય જણાવો જેનાથી મારું વજન પણ વધે અને હું સુંદર તથા હૃષ્ટપુષ્ટ દેખાવા લાગું?

જો કોઈ વ્યક્તિનું વજન પ્રયત્ન વિના આપમેળે ઘટવા લાગે અને તેના માનવા મુજબ તેને શારીરિક અથવા માનસિક કોઈ રોગ પણ ન હોય તો તેણે ખરેખર આ સમસ્યાને ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ. સારું એ જ રહેશે કે તમારે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા કોઈ ઈન્ટર્નલ મેડિસિનના નિષ્ણાત ડોક્ટરને મળી લેવું જોઈએ અને પોતાની પૂરતી તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ.

આંતરડાના ઘણા રોગમાં આંતરડાની પાચનશક્તિ કમજોર થઈ જાય છે અને ભોજન આંતરડામાં પાચન થવાના બદલે શરીરમાંથી વ્યર્થ ચાલ્યું જાય છે. આમ થવાથી આ સમસ્યા થાય છે. ડાયાબિટીસમાં પણ આ લક્ષણ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. શરીરમાં ટીબીનો રોગ હોય ત્યારે પણ વ્યક્તિ સુકાઈને કાંટા જેવી થઈ જાય છે. કેટલાક ખાસ પ્રકારના હોર્મોનલ રોગ જેમ કે હાઈપરથાઈરોડિઝમ અને એડિસન રોગમાં પણ વજન ઘટી જાય છે. કેટલીક વ્યક્તિમાં વજન ઘટવા પાછળ કેન્સર જેવો ગંભીર રોગ પણ કારણરૂપ હોય છે.

ઘણા લોકોમાં સંપૂર્ણ સમસ્યા માનસિક અસંતોષ ઉદાસીનતા અને તાણ સાથે જોડાયેલી હોય છે. કેટલાકમાં આ સમસ્યા શરીરના મહત્ત્વના અંગો જેમ કે લિવર, કિડની અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર સાથે સંબોધિત પણ હોઈ શકે છે.

આ સમસ્યામાંથી બહાર આવવા માટે સૌપ્રથમ જરૂર છે વજન ઘટવા પાછળના પરિબળને શોધવાની, જેમ કે મેડિકલ તપાસ પછી કારણ સામે આવશે કે તરત તેમાંથી બહાર આવવાનો ઉપાય જણાવવો સરળ બની જશે.

હું ૪૦ વર્ષની નોકરિયાત મહિલા છું. થોડા સમયથી મારા ઘૂંટણમાં દુખાવો થઈ રહ્યો છે. કોઈકોઈ દિવસ તો આ સમસ્યા એટલી વધી જાય છે કે રોજબરોજના કામકાજ, ત્યાં સુધી કે હરવાફરવામાં પણ મુશ્કેલી પડવા લાગે છે. હું મનોમન ચિંતિત છું કે આટલી નાની ઉંમરમાં મારા ઘૂંટણ અસ્વસ્થ થશે તો આગળનું જીવન કેવી રીતે ચાલશે, ક્યાંક આ વાનું લક્ષણ તો નથી ને? સમસ્યા આગળ ન વધે તે માટે મારે શું કરવું જોઈએ? શું મારે કોઈ ડોક્ટરને બતાવવું જોઈએ?

૪૦ની ઉંમરમાં શરૂ થયેલા આ ઘૂંટણના દુખાવા પાછળ ઘણા પ્રકારના વા અને ઘૂંટણના ટિશ્યૂ તથા માંસપેશીઓનું ઈજાગ્રસ્ત થવું જવાબદાર હોઈ શકે છે. હ્યુમેટાઈડ આર્થ્રાઈટિસ, ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઈટિસ અને બીજા ઘણા પ્રકારના આર્થ્રાઈટિસ આ સમસ્યા માટે દોષી હોઈ શકે છે. ક્યાંક બેસતાઊઠતા, હરતાફરતા કે દોડભાગ કરતા ટિશ્યૂ અને માંસપેશીઓને થયેલી ઈજા પણ આગળ જતા મોટી સમસ્યા બની જાય છે.

યોગ્ય રહેશે કે કોઈ સારા ઓર્થોપેડિક સર્જનનો તમે સંપર્ક કરી લો અને ખામીની જાણકારી મેળવી યોગ્ય સારવાર શરૂ કરી દો.

- ડો. યતીશ અગ્રવાલ ●



ઓછા બજેટમાં સજાવો ઘર

વધારે પૈસાનો ખર્ચ કર્યા વિના ઘરને ફ્રેશ લુક આપવો હોય તો તેની રીત અહીં જાણીએ...

જો ઘર સ્વચ્છ અને સુવ્યવસ્થિત રહેતું હોય તો ન માત્ર આપણું મન શાંત રહે છે, પણ ખુશ રહે છે. ઘરને સજાવવા માટે ૨ વસ્તુની જરૂર પડે છે. પ્રથમ સમય અને બીજા પૈસા. સમય તો આપણે કાઢી લેતા હોઈએ છીએ, પરંતુ જે સૌથી મોટી મુશ્કેલી આવે છે તે છે પૈસાની. આમ પણ આજકાલ જવાબદારી એટલી વધી ગઈ છે કે ઘરની સજાવટ પાછળ વધારે પૈસા ખર્ચવાની હિંમત ચાલતી નથી. આ સ્થિતિમાં અહીં કેટલીક ટિપ્સ આપી રહ્યા છીએ જેને ધ્યાનમાં લઈને વધારે પૈસાનો ખર્ચ કર્યા વિના તમે પણ તમારા ઘરને એક નવો અને ફ્રેશ લુક આપી શકો છો :

જૂના ફર્નિચરનો આ રીતે કરો ઉપયોગ

જો તમે જૂના ફર્નિચરને બદલવા વિચારી રહ્યા હોય તો તેનો ઉપયોગ બેડરૂમમાં સાઈડ ટેબલના રૂપે કરી શકો છો. જો કેન સ્ટૂલમાં કાણું થઈ ગયું હોય તો તેને ટ્રેથી ઢાંકીને તેના પર રીડિંગ લેમ્પ, ફ્લાવરવાઝ અથવા એલાર્મ ક્લોક મૂકી શકો છો.

ડેકોરેશન માટે પ્લેટ્સનો યૂઝ

ખાવા ઉપરાંત પ્લેટ્સનો ઉપયોગ આપણે સામાન્ય રીતે ઘરની દીવાલોને ડેકોરેટ કરવા માટે પણ કરી શકીએ છીએ, પરંતુ તેના માટે થોડી મહેનત કરવાની જરૂર રહે છે. પ્લેટ્સને સ્ટેન્ડ અથવા સેલ્ફમાં મૂકવાના બદલે તેને વાયર પ્લેટ હેંગર્સની મદદથી લટકાવી દો. હવે જુઓ. આ ડ્રામેટિક લુક તમારી પ્લેન અને બોરિંગ દીવાલને કેવી રીતે બદલી નાખે છે. તદુપરાંત તમે વિવિધ આકારના કાચના ગ્લાસિસનો પણ ડેકોરેશન આઈટમ તરીકે ઉપયોગ કરી શકો છો.

કુદરત કરતા વધારે ઉત્તમ કશું જ નથી

નેચરલ વસ્તુ બધાને ગમતી હોય છે, પરંતુ જો તેનો ઉપયોગ ઘરને સજાવવા માટે કરવામાં આવે તો પછી પૂછવું જ શું. ઓછા ખર્ચમાં ઘરને એટ્રેક્ટિવ લુક આપવાની તેના કરતા વધારે સારી રીત કદાચ બીજી કોઈ હોઈ શકે છે. તમે વિવિધ પ્રકારના પ્લાન્ટ્સને ઘરમાં સજાવી શકો છો. આ છોડ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ લાભદાયક હોય છે. તદુપરાંત ઘરના કોઈ શાંત ખૂણામાં કોઈ બીચ પરથી લાવવામાં આવેલા કાંકરાપથ્થરને કાચના બાઉલ અથવા ગ્લાસમાં ભરીને મૂકી શકો છો. શંખનો તમે કેન્ડલ સ્ટેન્ડના રૂપે પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.

આ રોશની છે ખાસ

મીણબત્તીનું નામ સાંભળતા જ મનમાં રોશનીનો વિચાર આવી જાય છે, પરંતુ તમને જણાવી દઈએ કે ઘરને ડેકોરેટ કરવા માટે પણ તે એક સારો ઓપ્શન છે. કોઈ ખાલી ટેબલ પર વિવિધ રંગ અને આકારની મીણબત્તી મૂકો. પછી જુઓ કેવો તમારા ઘરનો લુક બદલાઈ જાય છે.

દીવાલોને આપો નવો ઓપ

જો પોતાના ઘરને બીજાના ઘરની સરખામણીમાં થોડું અલગ બનાવવા ઈચ્છતા હોય તો દીવાલોના ટેક્સ્ચર પર વધારે ધ્યાન આપો. જોકે તેનો અર્થ એ નથી કે બધી દીવાલો પર ડિઝાઈન હોવી જોઈએ. કોઈ એક દીવાલ પર કરવામાં આવેલ થોડી સામાન્ય ડિઝાઈન પણ ઘરને ખાસ લુક આપે છે.

પ્રોપર લાઈટથી થશે શોભામાં વધારો

ન વધારે ન ઓછો, જરૂર અનુસાર ઘરમાં પ્રકાશનું હોવું ખૂબ જરૂરી છે. જ્યાં તમે આરામ કરતા હોય ત્યાંનો પ્રકાશ આંખને શાંતિ આપે તેવો હોવો જોઈએ. આ જ રીતે જે રૂમમાં તમે અથવા તમારો પરિવાર લખવાવાંચવાનું કામ કરતા હોય ત્યાંની લાઈટ થોડી વધારે હોવી જોઈએ, જેથી આંખને વધારે શ્રમ ન પડે.

ઘરને સજાવતી વખતે આ વાતોનું પણ રાખો ધ્યાન

- ડિઝાઈન કરતાં પહેલાં ફ્લોર પ્લાન બનાવવો ખૂબ જરૂરી છે. માની લો કે તમે કોઈ વસ્તુને ખૂબ મહેનતથી બનાવી છે, પરંતુ તે ફિટ નથી થઈ શકતી. તેથી રૂમના ડાઈમેન્શન અને બારીદરવાજાનું માપ અવશ્ય લઈ લો.
- ટ્રેન્ડના હિસાબે પૂરા ઘરને એક થીમ પર પણ સજાવી શકાય છે અથવા તો દરેક રૂમની અલગઅલગ થીમ પણ રાખી શકાય છે. તમે તેના પર ફોકસ કરવાના બદલે પોતાના કોઈ અલગ પ્રયોગ પણ કરી શકો છો. જો કિચન મોડર્ન હોય તો બેડરૂમ ટ્રેડિશનલ થીમ પર ડેકોરેટ કરી શકો છો.
- ડેકોરેશન માટે કોમ્બિનેશન પર વધારે ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. તેથી એક જ દિવસે દરેક ચીજવસ્તુના સેટ ન ખરીદો, પરંતુ કઈ વસ્તુ કોઈ સાથે વધારે સારી લાગશે તેના પર ધ્યાન આપો.
- સજાવટ કરતી વખતે એ વાતનું અવશ્ય ધ્યાન રાખો કે સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં આવતો રહેવો જોઈએ. સનલાઈટથી ઘરની સુંદરતા વધી જતી હોય છે. ઘરમાં એવા પડદા લગાવો, જેથી જરૂર પડતા પ્રકાશ ઘરની અંદર આવી શકે.

- જ્યોતિ ગુપ્તા ●



લહેજતદાર વાનગી

ગાજર વેસણ કરી

સામગ્રી

• ૨ ગાજર • ૧ કપ દહીં • ૧ મોટી ચમચી વેસણ • ૨ નાની ચમચી માખણ • ૧ નાની ચમચી આદુંલસણની પેસ્ટ • ૧ લીલું મરચું • લીમડો • ૧/૨ નાની ચમચી રાઈ • ૧ નાની ચમચી રિફાઈન્ડ ઓઈલ • ૧/૪ નાની ચમચી હળદર • ૧/૪ નાની ચમચી ગરમમસાલો • ૧ નાની ચમચી ધાણા પાઉડર • ૧ નાની ચમચી કોથમીર સમારેલી.

રીત

પેનમાં માખણ ઓગાળીને તેમાં જીરું, લીમડો, હળદર, ધાણા પાઉડર, આદુંલસણની પેસ્ટ, સમારેલાં ગાજર અને મીઠું નાખીને પકાવો. વેસણમાં દહીં લઈને પેનમાં લો. ૮-૧૦ મિનિટ સુધી ધીમા ગેસ પર પકાવો. સમારેલી કોથમીર, માખણ નાખીને પીરસો.

પોટેટો પાઈ

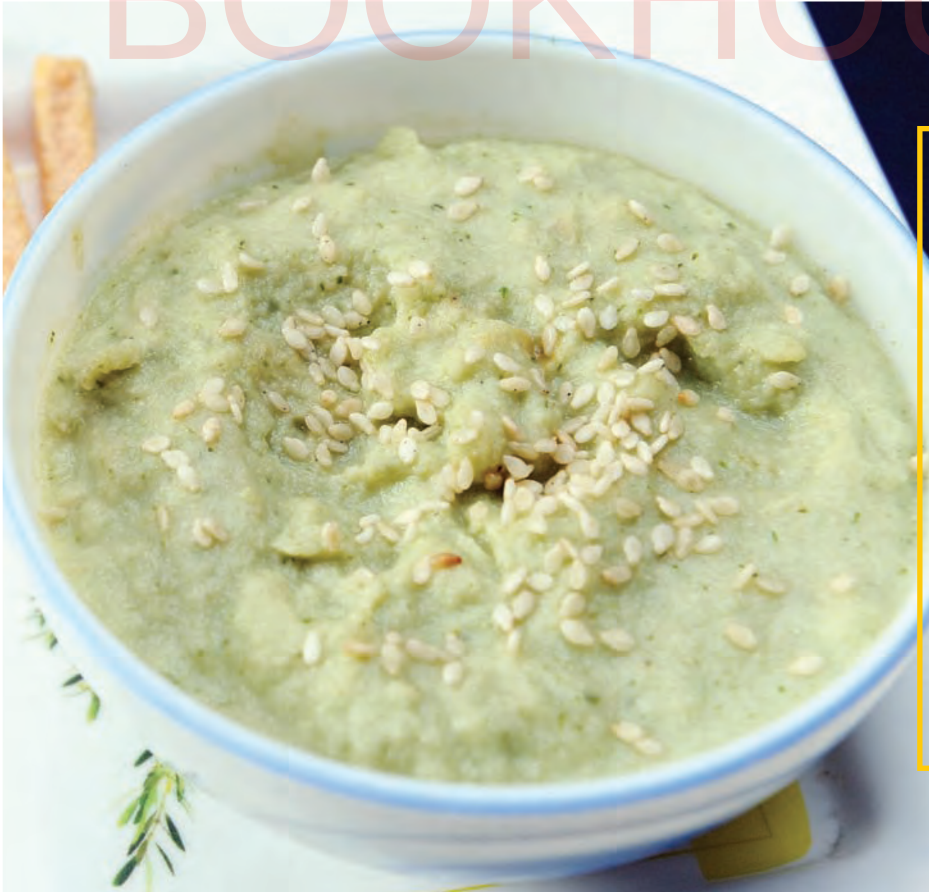
સામગ્રી

• ૨ બટાકા • ૧ ડુંગળી સમારેલી • ૧ કેપ્સિકમ • ૧ ગાજર સમારેલું • ૬-૭ બીંસના ટુકડા • ૨ નાના ટામેટાં સમારેલાં • ૧ કળી લસણના ટુકડા • ૩ મોટી ચમચી માખણ • ૧/૨ કપ સ્પ્રાઉટેડ મગ બાફેલા • ૪ મોટી ચમચી ચીઝ છીણેલું • ૧-૨ લીલાં મરચાં સમારેલાં.

રીત

પેનમાં ૨ મોટી ચમચી માખણ ઓગાળીને ડુંગળી અને લસણ સાંતળો. કેપ્સિકમ, બીન્સ, ગાજર અને સ્પ્રાઉટેડ મગ અને મીઠું નાખીને પકાવો. બટાકાને છાલ સાથે પાણીમાં બાફી લો. બટાકાને પાણીમાંથી કાઢીને વચ્ચેથી કાપીને ચીઝ અને માખણ સાથે મિક્સ કરીને પાઈપિંગ બેગમાં લો. સ્પ્રાઉટેડ મગની ફિલિંગ બટાકામાં ભરીને ઉપર પાઈપિંગ બેગથી બટાકાને ટોપિંગ કરીને પહેલાંથી ગરમ ઓવનમાં ૮-૧૦ મિનિટ સુધી બેક કરીને સર્વ કરો.





રોસ્ટેડ કોલિફ્લોવર સ્પ્રેડ

સામગ્રી

• ૧૦૦ ગ્રામ ફ્લાવર • ૨ લીલાં મરચાં • ૧ નાની ચમચી આદું • ૧ નાની ચમચી તલ • ૧ મોટી ચમચી કોથમીર સમારેલી • ૧ મોટી ચમચી લીંબુનો રસ • ૧ મોટી ચમચી શેકેલા તલ • ૨ મોટી ચમચી તેલ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

પેનમાં તેલ ગરમ કરીને આદું, લીલાં મરચાં, ફ્લાવર, તલ અને મીઠું નાખીને પકાવો. ત્યાર પછી ફ્લાવર, કોથમીર, મીઠું અને લીંબુનો રસ નાખીને ક્રશ કરી લો. તેલ ગરમ કરીને ક્રશ ફ્લાવર નાખીને ૧ મિનિટ પકાવો. ઉપર શેકેલા તલ સજાવીને સર્વ કરો.



સ્પાઈસી પનીર એન્ડ મગ વેજ

સામગ્રી

• $^{1}/_{4}$ કપ મગ દાળ • ૧૦૦ ગ્રામ પનીરના ટુકડા • ૨ નાની ડુંગળી • ૨ ટામેટા • ૧-૨ લીલાં મરચાં સમારેલાં • ૧ કેપ્સિકમ • ૧ ચમચી લીંબુનો રસ • ૧ મોટી ચમચી કોથમીર સમારેલી • ૧ નાની ચમચી પનીરનો મસાલો • $^{1}/_{4}$ નાની ચમચી હળદર પાઉડર • $^{1}/_{4}$ નાની ચમચી ધાણા પાઉડર • $^{1}/_{4}$ નાની ચમચી ગરમ મસાલો • ૨ મોટી ચમચી માખણ.

રીત

મગને પાણીમાં ૫-૬ કલાક પલાળીને સ્ટીમ કરી લો. ૧ મોટી ચમચી માખણમાં ડુંગળી સાંતળો. તેમાં ટામેટાં નાખીને પકાવો. પછી મિક્સરમાં પેસ્ટ બનાવી લો. ૧ મોટી ચમચી માખણ ગરમ કરીને પનીર ફ્રાય કરી એક પ્લેટમાં કાઢી લો. કેપ્સિકમ અને લીલાં મરચાં પકાવો. બધા મસાલા, મીઠું, દાળ, ડુંગળી, ટામેટાની પેસ્ટ અને પનીરના ટુકડા નાખીને ૨-૩ મિનિટ પકાવો. કોથમીરથી સજાવીને પીરસો.

સ્પિનિચ એન્ડ પી સૂપ

સામગ્રી

• ૧૦-૧૫ પાલકનાં પાંદડાં • ૧ કપ વટાણા • ૧ ડુંગળી • ૧ ટમેટું • ૧ કળી લસણ • ૧ લીલું મરચું • ૧ નાનું બટાકું • $^{1}/_{4}$ નાની ચમચી સંચળ • ૧ મોટી ચમચી ક્રીમ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

પાલક, વટાણા, ડુંગળી, ટામેટાં, લસણ, બટાકા છોલીને પ્રેશર કુકરમાં ૧ સીટી વગાડો. બ્લેંડરમાં લીલાં મરચાં, મીઠું, પાલક, વટાણા, ડુંગળી, ટામેટાં, બટાકા નાખીને બ્લેન્ડ કરી લો. એક પેનમાં $^{1}/_{2}$ કપ પાણી ગરમ કરીને બ્લેન્ડ કરેલા સૂપમાં ઉમેરો. સૂપ બાઉલમાં લઈને ઉપર ક્રીમ અને સંચળ નાખીને પીરસો.





ચીઝી દળિયા

સામગ્રી

• ૧/૨ કપ દળિયા • ૧ મોટી ચમચી મેંદો • ૧ મોટી ચમચી માખણ • ૧ કપ દૂધ • ૧ કપ ગાજર, ડુંગળી, કેપ્સિકમ, બીન્સ, લીલાં મરચાં, બ્રોકલી ઝીણી સમારેલી • ૩ મોટી ચમચી ચીઝ છીણેલું • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

દળિયા શેકીને ૧/૨ કપ પાણી નાખીને કુકરમાં પકાવો, એક પેનમાં ૧ મોટી ચમચી માખણમાં ડુંગળી અને કેપ્સિકમ ફ્રાય કરો. તેનીસાથે ગાજર, બીન્સ, બ્રોકલી પકાવો. ૧ મોટી ચમચી મેંદો નાખીને શેકો. દૂધ રેડીને ૨ મિનિટ પકાવો. મીઠું, મરચું અને દળિયા મિક્સ કરો. ઉપર ચીઝ સજાવીને સર્વ કરો.

ક્રીમી સ્પિનિચ બેક

સામગ્રી

• ૧ કપ દૂધ • ૧ નાની ચમચી ઘઉંનો લોટ • ૧ મોટી ચમચી માખણ • ૨ લીલી ડુંગળી • ૨૦૦ ગ્રામ પાલક • ૧૦૦ ગ્રામ પનીર • ૨ લીલાં મરચાં સમારેલાં • ૨ મોટી ચમચી ક્રીમ • ૧/૪ નાની ચમચી ગરમ મસાલો • અડધું ગાજર • ૧/૨ કપ કોળાના નાના ટુકડા • ૨૫ ગ્રામ ચીઝ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

પાલકના પાંદડાને ગરમ પાણીમાં ૧-૨ મિનિટ રાખો, પછી પાણીમાંથી કાઢીને સમારી લો. ૧ મોટી ચમચી માખણમાં ડુંગળી ફ્રાય કરો. તેમાં ગાજર, કોળાના નાના ટુકડા અને પાલક પકાવો. તેમાં લોટ શેકો અને ૧ કપ દૂધ નાખીને ઘટ્ટ થવા દો. તેમાં મસાલા, મીઠું, લીલાં મરચાં અને પનીર ઉમેરો. ૧-૨ મિનિટ પકાવો. બેકિંગ ડિશમાં કાઢીને ઉપરથી ચીઝ નાખો. પહેલાંથી ગરમ ઓવનમાં ૪-૫ મિનિટ ચીઝને મેલ્ટ થવા દો.



લેંટિલ પંપકિન સૂપ



સામગ્રી

• ૧૦૦ ગ્રામ કોળું • ૧ ડુંગળી સમારેલી • ૧ કળી લસણ • ૧ મોટી ચમચી માખણ • ૧/૨ લાલ મસૂરની દાળ • ૧/૪ નાની ચમચી સંચળ • ૧/૨ મોટી ચમચી ખાંડ • ૧/૪ નાની ચમચી ગરમ મસાલો • ૧ મોટી ચમચી કાજુ પેસ્ટ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

પેનમાં માખણ ગરમ કરીને લસણ અને ડુંગળી ફ્રાય કરો. તેમાં કોળાના ટુકડા, મીઠું, મરચું, મસૂરની દાળ, ગરમ મસાલો અને ૧ કપ પાણી નાખીને ઢાંકીને ધીમા ગેસ પર ૯-૧૦ મિનિટ સુધી પકાવો. બ્લેંડરમાં બ્લેન્ડ કરો. એક પેનમાં ૨-૩ મિનિટ પકાવો. બાઉલમાં લઈને ઉપર કાજુની પેસ્ટ અને સંચળ નાખીને સર્વ કરો.



નટી ફ્રાઈડ રાઈસ

સામગ્રી

• ૧/૨ કપ મગફળી • ૧ લીલું મરચું • લીલી ડુંગળી સમારેલી • ૧ કળી લસણ • ૧/૨ નાની ચમચી આદું • ૧ મોટી ચમચી લીંબુનો રસ • ૧ મોટી ચમચી કોથમીર સમારેલી • ૨ લીલી ડુંગળી • લીમડો • ૨ નાની ચમચી તેલ • ૧/૨ નાની ચમચી રાઈ • ૧/૨ નાની ચમચી તલ • ૧/૪ નાની ચમચી હળદર પાઉડર • ૨ કપ ભાત • ૧/૨ નાની ચમચી ફ્રાઈડ રાઈસ મસાલો • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

ગરમ પેનમાં મગફળી શેકો. ઠંડી થતા લીલાં મરચાં, આદું અને લસણ સાથે મિક્સરમાં ક્રશ કરો. પેનમાં તેલ ગરમ કરીને રાઈ, તલ, લીમડો, હળદર પાઉડર અને લીલી ડુંગળી ફ્રાય કરો. તેમાં ક્રશ્ડ મગફળી, ફ્રાઈડ રાઈસ મસાલો, મીઠું, લીંબુનો રસ અને ભાત મિક્સ કરીને ૧ મિનિટ પકાવો. લીલી ડુંગળી અને કોથમીરથી સજાવીને સર્વ કરો.

- વાનગી સહકાર : અનુપમા ગુપ્તા ●

વાર્તા ● એન્જિ. આશા શર્મા

દર્દનો અહેસાસ

પત્ની ઉષા સાથે બેવફાઈ કરીને મૃણાલ નિશાના પ્રેમમાં બંધાયો તો હતો, પણ આ સંબંધનું પરિણામ આટલું ભયાનક આવશે, તેણે વિચાર્યું પણ નહોતું…

"હેલો એમ આઈ ટોકિંગ ટુ મિસ્ટર મૃણાલ?" એક મધુર સ્વરે મૃણાલના કાનમાં જાણે મિસરી ઘોળી દીધી.

"યસ સ્પીકિંગ." મૃણાલે પણ એટલી જ વિનમ્રતાથી જવાબ આપ્યો.

"સર, ધિસ ઈઝ નિશા ફ્રોમ હોટલ સન સ્ટાર… વી ફાઉન્ડ વોલેટ હેવિંગ સમ મની, એટીએમ કાર્ડ એન્ડ અધર ઈમ્પોર્ટન્ટ કાર્ડ્સ વિથ યોર આઈડેન્ટિટી ઈન અવર કોન્ફ્રેન્સ હોલ. યૂ આર રિક્વેસ્ટેડ ટુ કલેક્ટ ઈટ ફ્રોમ રિસેપ્શન, થેંક યૂ."

આ સાંભળીને મૃણાલની ખુશીનો પાર ન રહ્યો. તે કાલે તેની કંપની તરફથી એક સેમિનાર અટેન્ડ કરવા આ હોટલમાં ગયો હતો. આજે સવારથી જ પોતાનું પર્સ શોધીશોધીને પરેશાન થઈ રહ્યો હતો. નિશાના આ ફોને તેના ચહેરા પર સ્મિત



jaya

લાવી દીધું.

"થેંક યૂ સો મચ નિશા..." મૃણાલે કહ્યું, પણ કદાચ નિશાએ સાંભળ્યું નહીં, કારણ કે ફોન કપાઈ ગયો હતો. લંચ સમયે મૃણાલ હોટલ સન સ્ટાર સામે હતો. રિસેપ્શન પર બેસેલી ખૂબસૂરત છોકરીને જોતા જ તેના ચહેરા પર એક વાર ફરીથી સ્મિત આવી ગયું.

"એક્સક્યૂઝ મી, માય સેલ્ફ મૃણાલ... તમે કદાચ નિશા છો..." મૃણાલે કહ્યું તો નિશાએ આંખ ઉઠાવીને સામે જોયું.

"ઓહ યા..." કહેતા નિશાએ કાઉન્ટરની નીચેથી મૃણાલનું પર્સ કાઢીને તેનો ફોટો જોયો. ત્યાર પછી સ્મિત કરતા તેને પર્સ સોંપી દીધું.

"થેંક્સ અગેન નિશા... ઈફ યૂ ડોંટ માઈન્ડ, કેન વી હેવ એ કપ ઓફ કોફી પ્લીઝ..." મૃણાલ નિશાનું આ અહેસાન ઉતારવા ઈચ્છતો હતો.

"સોરી, ઈટ્સ ડ્યૂટિ ટાઈમ... કેચ યૂ લેટર." કહેતા નિશાએ જાણે મૃણાલને ભવિષ્યની સંભાવનાની હિંટ આપી દીધી.

"એઝ યૂ વિશ. બાય ધ વે, શું મને તમારો કોન્ટેક્ટ નંબર મળશે? જેથી હું તમને કોફી માટે ઈન્વાઈટ કરી શકું?" મૃણાલે તેની આંખોમાં જોતા કહ્યું તો નિશાએ તેનું વિઝિટિંગ કાર્ડ આપ્યું. મૃણાલે થેંક્સ કહેતા નિશા સાથે હાથ મિલાવ્યો અને કાર્ડને પર્સમાં મૂકતા હોટલની બહાર આવ્યો.

"કોઈ મિલ ગયા... મેરા દિલ ગયા... ક્યાં બતાઉં યારો... મૈં તો હિલ ગયા..." ગણગણતા મૃણાલે ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો ત્યારે ઉષાને આશ્ચર્ય થયું. તેનાથી રહેવાયું નહીં તો તેણે પૂછ્યું, "શું વાત છે, રોમેન્ટિક ગીત ગાઈ રહ્યા છો? કોણ મળી ગયું?"

"લે, હવે ગીત ગાવું પણ ગુનો છે?" મૃણાલે ચિડાઈને કહ્યું.

"ગણગણાવું નહીં, પણ તમને તો આજકાલ કંઈ પૂછવું એ પણ ગુનો છે." ઉષાએ પણ ચિડાઈને કહ્યું.

"જ્યાં સુધી ઘરની બહાર રહો છો, ચહેરો ૧૦૦૦ વોટના બલ્બ જેવો ચમકે છે, ઘરમાં આવતા જ ખબર નહીં કેમ ફ્યૂઝ ઊડી જાય છે." મનોમન બડબડ કરતા ઉષા ચા બનાવવા ગઈ.

ચા પીને મૃણાલે નિશાનું કાર્ડ ખિસ્સામાંથી કાઢીને તેનો નંબર પોતાના મોબાઈલમાં સેવ કરી લીધો. પછી તેને વોટ્સએપ પર એક મેસેજ કર્યો, "હાય ધિસ ઈઝ મૃણાલ... આપણે સવારે મળ્યા હતા... આઈ હોપ કે આગળ પણ મળતા રહીશું..."

પૂરી રાત રાહ જોયા પછી બીજા દિવસે સવારે રિપ્લાયમાં ગુડ મોર્નિંગ સાથે નિશાની એક સ્માઈલી જોઈને મૃણાલ ખુશ થઈ ગયો.

ઓફિસમાં ફ્રી થતા જ મૃણાલે નિશાને ફોન લગાવ્યો. થોડી વાર ઔપચારિક વાતો કરીને તેણે ફોન મૂકી દીધો, પણ એ કહેવાનું ન ભૂલ્યો કે ફ્રી હોય ત્યારે કોલ કરજે.

સાંજ થતાંથતાં નિશાનો ફોન આવી જ ગયો. મૃણાલે સ્મિત કરતા કોલ રિસીવ કર્યો, "કહો, કેવા મિજાજ છે મેડમના?" મૃણાલનો અવાજ રોમેન્ટિક હતો.

નિશાએ પણ વાતવાતમાં અદાઓનો જાદૂ વિખેરી દીધો, જેમાં એક વાર ફરીથી મૃણાલ ખોવાઈ ગયો. લગભગ ૧૦ દિવસ સુધી આ ક્રમ ચાલ્યો. બંને એકબીજા સાથે ખૂલીને વાત કરવા લાગ્યા હતા.

આજે મૃણાલે હિંમત કરીને નિશા સામે એક વાર ફરી કોફી પીવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો, જે નિશાએ સ્વીકારી લીધો. જોકે મનોમન તે પણ તેનું સાંનિધ્ય ચાહવા લાગી હતી. હવે તો દર ૩-૪ દિવસમાં ક્યારેક નિશા મૃણાલની ઓફિસમાં તો ક્યારેક મૃણાલ નિશાની હોટલમાં દેખાવા લાગ્યા હતા.

૨ મહિના થઈ ગયા હતા. નિશા મૃણાલની બોરિંગ જિંદગીમાં એક ફ્રેશ હવાની લહેરની જેમ આવી અને જોતજોતામાં પોતાની ખુશબૂથી તેના અસ્તિત્વને કાબૂમાં લઈ લીધું. મૃણાલ ખુશખુશ રહેવા લાગ્યો. પહેલાં તો અઠવાડિયું અથવા ૧૦ દિવસમાં તે શારીરિક જરૂરિયાત માટે ઉષાના નખરા ઉઠાવતો હતો, પણ જ્યારથી નિશા તેની જિંદગીમાં આવી છે તેને ઉષાથી ઘૃણા થવા લાગી હતી. તે વિચારોમાં જ નિશા સાથે પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કરતો હતો. બસ તે દિવસની રાહ જોઈ રહ્યો હતો, જ્યારે આ વિચાર હકીકતમાં પરિવર્તિત થશે.

પૂરો દિવસ પરસેવામાં લથપથ, ચૂંથાયેલા કપડાં અને વિખેરાયેલા વાળમાં દેખાતી ઉષા તેને પોતાના મખમલના સપનાઓ જેવી નહોતી લાગી. ઉષા પણ તેની ઉપેક્ષાપૂર્ણ વર્તણૂકથી ગુસ્સે રહેવા લાગી. કુલ મળીને ઘરમાં શીતયુદ્ધ રહેવા લાગ્યું. ઉષા અને મૃણાલ એક પથારીમાં ઊંઘવા છતાં તેમની વચ્ચે માઈલોનું અંતર અનુભવી રહ્યા હતા. મૃણાલનો તો ઘરમાં જાણે શ્વાસ રુંધાતો હતો.

હવે મૃણાલ અને નિશાને ડેટિંગ કરતા લગભગ ૩ મહિના થઈ ગયા હતા. આજકાલ મૃણાલ ક્યારેક-ક્યારેક તેના મેસેજ બોક્સમાં રોમેન્ટિક શાયરી મોકલતો હતો. જવાબમાં નિશા પણ એવો જ મેસેજ મોકલતી હતી, જે વાંચીને મૃણાલ એકલો એકલો સ્મિત કરતો. કહેવાય છે કે ઈશ્ક અને મુશ્ક એટલે કે પ્રેમ અને ખુશબૂ છુપાવવાથી નથી છુપાતા. ઉષાને પણ મૃણાલનું આ બદલાયેલું રૂપ જોઈને તેની પર શંકા થવા લાગી હતી. એક દિવસ જ્યારે મૃણાલ બાથરૂમમાં હતો, ઉષાએ તેનો મોબાઈલ ચેક કર્યો ત્યારે નિશાના મેસેજ વાંચીને દંગ રહી ગઈ.

ગુસ્સામાં ઉષાએ તરત જ તેને પૂછવાનું વિચાર્યું, પણ હજી થોડા દિવસ રાહ જોવાની અને પૂરી જાણકારી મેળવી લેવાનો વિચાર કરીને પોતાનો ઈરાદો બદલી નાખ્યો અને ફોન મૂકીને સામાન્ય બનવાનો દેખાડો કરવા લાગી અને જાણે કંઈ થયું જ નથી.

એક દિવસ મૃણાલની ઓફિસની વાર્ષિક પાર્ટીમાં તેની સહકર્મી રજનીએ ઉષાને કહ્યું, "શું વાત છે ઉષા આજકાલ પતિને વધારે જ છૂટ આપી છે? હંમેશાં આકાશમાં ઊડ્યા કરે છે."

"શું વાત થઈ ગઈ? મને કોઈ આઈડિયા નથી... તું બોલ ને શું ચાલી રહ્યું છે અહીં?" ઉષાએ રજનીને પૂછવાનો પ્રયાસ કર્યો.

"વધારે ખબર નથી, પણ લંચ સમયે ઘણી વાર કોઈનો ફોન આવતા જ મૃણાલ ઓફિસની બહાર જાય છે. એક દિવસ મેં જોયું હતું... તે એક ખૂબસૂરત છોકરી હતી." રજનીએ ઉષાના મનમાં બળતામાં ઘી હોમી દીધું.

ઉષાનું મન પાર્ટીમાં ન લાગ્યું. ઘરે પહોંચતા જ ઉષાએ મૃણાલને સીધો સવાલ કર્યો, "રજની કોઈ છોકરી વિશે કહી રહી હતી... કોણ છે તે?"

"મારી એક મિત્ર... કેમ, તને કોઈ પ્રોબ્લેમ છે કે શું?" મૃણાલે પ્રશ્નની સામે પ્રશ્ન પૂછ્યો.

"મને શું પ્રોબ્લેમ હોય? જેનો પતિ બહાર ભોગવિલાસ કરે, તે પત્ની માટે તો આ ગર્વની વાત છે ને..." ઉષાએ મૃણાલને મહેણું માર્યું.

"તું તારી જાતને ક્યારેય અરીસામાં જુએ છે? અરે સારા પુરુષનો મૂડ બગાડવા માટે તારી હાલત જ પૂરતી છે. હવે જો હું નિશા સાથે ખુશ રહું છું તો તારા ભાગનું શું જાય છે?" મૃણાલ બેકાબૂ થઈ ગયો હતો.

"મારા ભાગમાં હતું જ શું જે જશે... જ્યારે પોતાનો જ સિક્કો ખોટો હોય તો બીજાને શું દોષ આપવો..." ઉષાએ વાતને ત્યાં જ પૂરી કરી અને રૂમની લાઈટ બંધ કરીને ઊંઘી ગઈ.

આ શનિવારે નિશાનો જન્મદિવસ હતો. મૃણાલે ખાસ પોતાના માટે ૨-૩ કલાકનો સમય



માંગ્યો હતો, જે નિશા માની ગઈ હતી. સવારે ૧૧ વાગ્યે હોટલ સન સ્ટારમાં જ તેમની મુલાકાત નિશ્ચિત થઈ. ઉત્સાહ અને ઉત્તેજનાપૂર્ણ મૃણાલ નક્કી સમય પહેલાં હોટલ પહોંચી ગયો હતો. નિશા તેને એક વીઆઈપી રૂમમાં લઈ ગઈ. બુકે સાથે મૃણાલે તેને 'હેપી બર્થ-ડે' વિશ કર્યો અને તેના ગાલ પર ચુંબન કર્યું. મૃણાલને પહેલી વાર નિશાને ટચ કરવાની તક મળી હતી. નિશાએ કોઈ વિરોધ ના કર્યો તો મૃણાલની હિંમત વધી ગઈ. તેણે નિશાને આગોશમાં લઈને હોઠ પર ચુંબન કર્યું. નિશા પણ કદાચ આજે સમર્પણના મૂડમાં હતી. થોડી વારમાં બંને એકબીજામાં સમાઈ ગયા.

હોટલના ઈન્ટરકોમ પર રિંગ આવી ત્યારે બંને સપનાની દુનિયામાંથી બહાર આવ્યા. આ રૂમ સાંજે કોઈના માટે બુક હતો. તેથી તેમણે જવું પડશે. જોકે મૃણાલ નિશાની જુલ્ફોની કેદથી આઝાદ થવા નહોતો ઈચ્છતો, કારણ કે આજે જે આનંદ તેને નિશાના સમાગમથી મળ્યો હતો, તે કદાચ તેને તેના ૧૦ વર્ષના દાંપત્યજીવનમાં ક્યારેય નહોતો મળ્યો.

જતાંજતાં તેણે નિશાની આંગળીમાં પ્રેમની નિશાની એક ગોલ્ડ રિંગ પહેરાવી. એક વાર ફરી તેને કિસ કરી અને સંતુષ્ટ થઈને બંને રૂમની બહાર આવ્યા.

હવે દિવસરાત કોલ, મેસેજ, વોટ્સએપ, ચેટિંગ... આ બધું ચાલવા લાગ્યું. બેચેની વધી જાય ત્યારે તે બંને બહાર મળતા હતા. તેમાં પણ મન શાંત ન થાય તો મહિનામાં ૧-૨ વાર હોટલ સન સ્ટારના કોઈ ખાલી રૂમનો ઉપયોગ કરતા હતા.

નિશા માટે મૃણાલની દીવાનગી વધી રહી હતી. દર મહિને તેની સેલરીનો એક મોટો ભાગ નિશા પર ખર્ચ થતો હતો. પરિણામે ઘરમાં આર્થિક તકલીફ રહેવા લાગી. ઉષાએ કેટલીય વાર તેને સમજાવાનો પ્રયાસ કર્યો, સમાજમાં રહેવાના કાયદા જણાવ્યા, પણ મૃણાલ તો જાણે નિશા માટે દરેક રીતરિવાજ તોડવા તૈયાર હતો. વધારે વિરોધ કરવાથી વાત છૂટાછેડા સુધી પહોંચી ન જાય, એ વિચારીને પતિ પર આશ્રિત ઉષાએ પોતાનું નસીબ માનીને બધું સમય પર છોડી દીધું અને મૃણાલની હરકત પર ચુપ રહી.

વર્ષ થવા આવ્યું. મૃણાલ પોતાની મિત્રતાની વર્ષગાંઠ ઊજવવા પ્લાનિંગ કરવા લાગ્યો, પણ થોડા દિવસથી મૃણાલે અનુભવ્યું હતું કે નિશાનું ધ્યાન તેની તરફ નથી રહેતું. આજકાલ તેનો વ્યવહાર બદલાઈ ગયો હતો. કેટલીય વાર તો તેનો ફોન પણ કાપી નાખે છે. તેનો ફોન બિઝી રહેવા લાગ્યો. તેણે નિશા સાથે આ વિશે વાત કરવાનું વિચાર્યું, પણ નિશા અત્યારે થોડી બિઝી છું, કહીને તેનો મળવાનો પ્રસ્તાવ ટાળી દીધો તો મૃણાલને શંકા ગઈ.

એક દિવસ તે અચાનક તેની હોટલમાં પહોંચી ગયો. નિશા રિસેપ્શન પર નહોતી. વેટરને પૂછતા ખબર પડી કે મેડમ કોઈ મહેમાન સાથે ડાઈનિંગ હોલમાં છે. મૃણાલ ત્યાં ગયો. તેણે જે જોયું તે તેના પગ નીચેથી જમીન સરકવા પૂરતું હતું.

નિશા સોફા પર કોઈ પુરુષ મિત્રના ખભા પર માથું ટેકવીને બેઠી હતી. તેની પીઠ હોલના દરવાજા તરફ હોવાથી તે મૃણાલને જોઈ ન શકી.

મૃણાલ ચુપચાપ આવીને રિસેપ્શનની સામે વિઝિટર સોફા પર બેસીને નિશાની રાહ જોવા લાગ્યો. લગભગ અડધા કલાક પછી નિશા તેના મિત્રનો હાથ પકડીને નીચે આવી ત્યારે મૃણાલને અચાનક સામે જોઈને ચકિત થઈ ગઈ. તેના મિત્રને વિદાય કરીને મૃણાલ પાસે આવી.

"હું આ બધું શું જોઈ રહ્યો છું?" મૃણાલે પોતાના ગુસ્સા પર કાબૂ રાખવા ભરપૂર પ્રયાસ કર્યો.

"શું થયું? એવું તે કયું દુનિયાનું ૮ મું આશ્ચર્ય જોયું કે ગુસ્સે થઈ રહ્યો છે?" નિશાએ બેદરકારીથી વાળ સરખા કરતા કહ્યું.

"જો નિશા, મને આ બધું નથી ગમતું... બાય ધ વે, આ છોકરો કોણ હતો?" મૃણાલ ગુસ્સા પર કાબૂ ન રાખી શક્યો.

"આ મારો મિત્ર છે અને હાથ પકડવાથી તારો શું અર્થ છે? હું શું તારી પ્રાઈવેટ પ્રોપર્ટી છું, જે મારી પર પોતાનો અધિકાર જતાવી રહ્યો છે?" નિશા પણ ગુસ્સે થઈ ગઈ હતી.

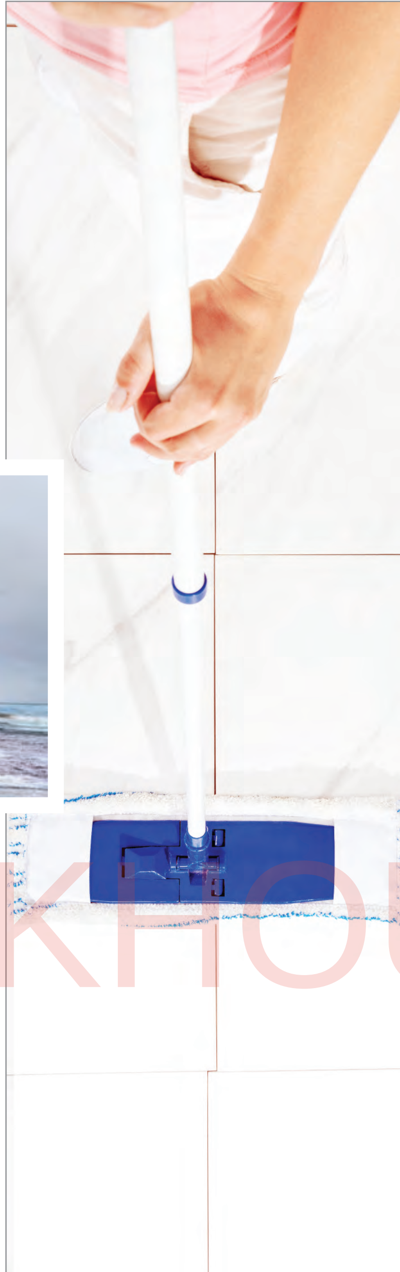
"પણ તું તો મને પ્રેમ કરે છે ને? તે તો કહ્યું હતું કે હું તારો પહેલો પ્રેમ છું..." મૃણાલનો ગુસ્સો નિરાશામાં ફેરવાઈ ગયો હતો.

"હા કહ્યું હતું... પણ કયા પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે પ્રેમ બીજી કે ત્રીજી વાર ન કરી શકાય? જો મૃણાલ, આ મારી અંગત વાત છે, તું તેમાં દખલગીરી ન કરે તો સારું છે. તું મારો સારો મિત્ર છે અને તે બનીને રહે તો તારું સ્વાગત છે મારી દુનિયામાં, નહીં તો તું બીજે જવા માટે બિલકુલ આઝાદ છે." નિશાએ જવાબ આપીને મૃણાલની બોલતી બંધ કરી દીધી.

"પણ આપણો સંબંધ... તે વાતો... તે મુલાકાત... આ તારા હાથમાં મારી અંગૂઠી... આ બધું તું એક ઝાટકામાં પૂરું કરી દઈશ? તારો આત્મા તને હચમચાવશે નહીં?" મૃણાલ હજી પણ હકીકતને સ્વીકારી નહોતો શકતો.

"કેમ, આત્મા શું માત્ર મને જ હચમચાવશે? જ્યારે તું ઉષાને છોડીને મારી પાસે આવ્યો હતો તારા આત્માએ તને ધિક્કાર્યો હતો? વાહ, તું કરે તો પ્રેમ... હું કરું તો બેવફાઈ... બેવડા માપદંડ છે તારા તો... શું પોતાની ખુશી શોધવાનો અધિકાર માત્ર તમને પુરુષો પાસે જ છે? અમે મહિલાઓને અમારા ભાગની ખુશી શોધવાનો કોઈ હક નથી?" નિશાએ મૃણાલને જાણે તેની હેસિયત બતાવી દીધી.

આજે તેને ઉષાના દિલના દર્દનો અહેસાસ થઈ રહ્યો હતો. તે અનુભવી રહ્યો હતો તેની પીડાને, કારણ કે આજે તે જાતે પણ દર્દના તે જ સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો. મૃણાલ ભારે પગલે ઊભો થઈને ઘર તરફ ચાલવા લાગ્યો, જ્યાં ઉષા ગુસ્સામાં ભલે, કદાચ આજે પણ તેના પાછા આવવાની રાહ જોઈ રહી હતી. ●





ચમકાવો ટાઈલ્સ

તમે પણ ઘરની ટાઈલ્સને આપી શકો છો ન્યૂ લુક. જાણીએ, તેને સાફ કરવાની અસરકારક ટિપ્સ...

વ્યવસ્થિત અને સ્વચ્છ ઘર ગૃહિણીના સુઘડ હોવા તરફ ઈશારો કરે છે. પહેલા સિમેન્ટની ફરસ રહેતી હતી, પણ આજે ટાઈલ્સનો જમાનો છે. જો ટાઈલ્સ ચમકાવીને રાખશો તો પૂરું ઘર ખૂબસૂરત લાગશે. ટાઈલ્સને સાફ રાખવી ન માત્ર ખૂબસૂરત ઘર માટે જરૂરી છે, પરંતુ બીમારી સામે રક્ષણ મેળવવા પણ ખાસ જરૂરી છે.

આવો જાણીએ, ટાઈલ્સ સાફ કરવાની સરળ અને અસરકારક ટિપ્સ :

- તમે ઘરને ફટાફટ સાફ કરવા માંગો છો તો એક લીંબુ કાપો અને તેને એક ડોલ પાણીમાં નિચોવી લો અને તેનાથી ટાઈલ્સ સાફ કરો કે પછી ટાઈલ્સ પર લીંબુ ઘસીને ૧૦-૧૫ મિનિટ રહેવા દો. ભીના કપડાથી લૂછી લો. તેનાથી ટાઈલ્સ પર લાગેલા ડાઘ સાફ થશે.
- ટાઈલ્સ પર ચા, કોફીના જિદ્દી ડાઘ પડી જાય તો તમે તેમને સાફ કરવા માટે સરકાનો ઉપયોગ કરો. તે માટે તમે ગરમ પાણીમાં થોડા પ્રમાણમાં સરકો મિક્સ કરીને તેનાથી ટાઈલ્સ સાફ કરો. પછી સાબુ કે ડિટર્જન્ટવાળા ગરમ પાણીથી ધોઈ લો. બધા ડાઘધબ્બા દૂર થશે.
- પેરાફિન અને મીઠામાં કપડું ભીનું કરીને ટાઈલ્સ સાફ કરવાથી તેની ચમક જળવાઈ રહેશે.
- બ્લીચિંગ પાઉડરને પૂરી રાત ટાઈલ્સ પર લગાવી રાખો. સવારે સાફ કરો. ટાઈલ્સ ચમકવા લાગશે.
- લિક્વિડ અમોનિયા અને સાબુના પાણીથી પણ ટાઈલ્સની ગંદકી સાફ કરી શકાય છે. એક ડોલ પાણીમાં ૧ કપ અમોનિયા અને સાબુનું પાણી મિક્સ કરીને ફ્લોર ટાઈલ્સની સફાઈ કરો.
- ટાઈલ્સ પર લાગેલા ડાઘધબ્બાને દૂર કરવા બટાકાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. બટાકા કાપીને ટાઈલ્સ પર ઘસો, ૧૫ મિનિટ પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ લો. ટાઈલ્સ બિલકુલ ચમકવા લાગશે.
- સફેદ ટાઈલ્સ સાફ કરવા માટે ૭૫ ટકા પાણીમાં ૨૫ ટકા બ્લીચ અથવા ઓક્સિજન બ્લીચ નાખીને સ્ક્રબ કે બ્રશથી સાફ કરો.
- પોતું કરતી વખતે પાણીમાં ડિટર્જન્ટ નાખીને તેનાથી ટાઈલ્સ સાફ કરો. આ રીતે રોજ કરવાથી ટાઈલ્સ ચમકતી રહેશે.

માર્બલને હંમેશાં મુલાયમ કપડાં કે સ્પંજથી સાફ કરો. તેને સાફ કરવા માટે લોખંડના તારવાળા બ્રશનો ઉપયોગ ન કરો. માર્બલની સફાઈ વિનેગર, લીંબુ જેવી વસ્તુથી ન થાય.

માર્બલ સાફ કરવાની ટિપ્સ

આવો જાણીએ, માર્બલની સફાઈ કરવા શું કરવું અને શું નહીં :

- નવશેકા પાણીમાં મુલાયમ કપડું ભીનું કરીને માર્બલ ફ્લોરની સફાઈ કરો.
- પોતું કરતી વખતે પાણી બદલતા રહો. પૂરાઘરમાં એક જ પાણીનો ઉપયોગ ન કરો. તેનાથી ધૂળ સાફ થવાના બદલે માર્બલ પર જામી જશે.
- પાણીમાં બેકિંગ સોડા નાખીને ફરસ પર પેસ્ટ લગાવીને અડધા કલાક માટે છોડી દો. પછી ભીના કપડાથી હળવા હાથથી રબ કરીને સાફ કરી લો. આવું કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારના ડાઘધબ્બા સાફ થઈ જાય છે.
- તેલના ડાઘ દૂર કરવા માટે કોર્ન સ્ટાર્ચ લગાવીને એક દિવસ માટે છોડી દો. તે તેલને શોષી લેશે. પછી નવશેકું પાણી અને સાબુના પાણીથી માર્બલની સફાઈ કરો.
- વધારે ગંદી ફરસને હાઈડ્રોજન પેરાક્સાઈડના ઉપયોગથી સાફ કરી શકાય છે. તે માટે હાઈડ્રોજન પેરાક્સાઈડમાં કપડું ભીનું કરીને ડાઘધબ્બા પર ફેરવીને થોડી વાર રહેવા દો. પછી સાફ પાણીથી ધોઈ લો.
- માર્બલની ફરસ પર તેલ, ઘી અથવા દૂધ પડી જાય તો તેની ચીકાશ દૂર કરવા માટે તેની પર કોરો લોટ ભભરાવીને તેની ચીકાશ દૂર કરી શકાય છે.

તમે બજારમાં ફ્લોરને કવર કરવા માટે ખાસ પ્રકારના પ્લાસ્ટિક મેટનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તેનાથી પૂરા ફ્લોરને કવર કરી રાખો. ગંદી થતા આ પ્લાસ્ટિક કવરને સરળતાથી સાફ કરી શકો છો. આ રીતે તમારી ફરસ હંમેશાં ચમકતી રહેશે.

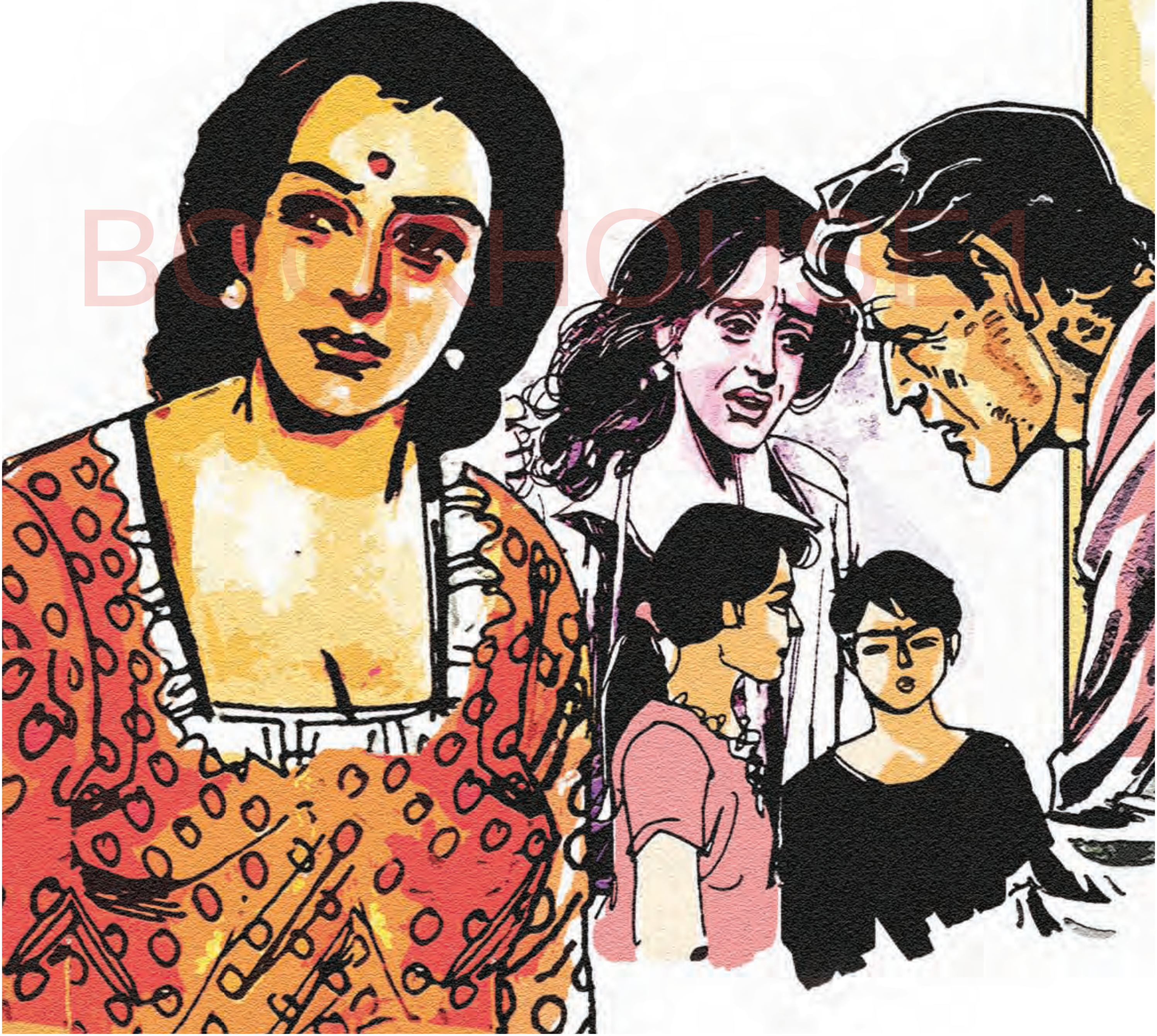
- ગરિમા પંકજ •

વાર્તા ● સુમન બાજપેયી

નાનાંનાનાં બાળકો સાથે આભાને ઘરમાંથી કાઢી મૂકનાર તેના પતિ નરેશે આખરે કેટલાંય વર્ષ પછી બાળકોની કસ્ટડી કેમ માંગી? તેની પાછળ કોઈ ષડ્યંત્ર હતું...

કોણ ચરિત્રહીન

તેના હાથમાં કોર્ટની નોટિસ હતી. હતપ્રભ બેઠી હતી તે... તેને એકદમ જડવત બેઠેલી જોઈને તેના બંને બાળકો તેને વળગી ગયા. તેમના સ્પર્શ માત્રથી તેની મમતાનું ઘોડાપૂર ઊમટવા લાગ્યું અને આંસુ વહેવા લાગ્યાં. આંસુની ધારા તેના ચહેરાને જ નહીં, તેના મનને પણ ભીંજવી રહ્યા હતા. કોણ જાણે અત્યારે તે કેટલી લાગણીઓની લહેરોમાં ચડઊતર કરી રહી હતી. ગભરામણ, દુખ, ડર, અપમાન,



અસમંજસ... અને કોણ જાણે શું શું સહન કરવાનું બાકી છે હજી. સંઘર્ષનો સમય છે કે હજી અટકવાનું નામ નથી લેતો. જ્યારે પણ તેને લાગતું કે તેની જિંદગીમાં હવે ઠરેલપણું આવી ગયું છે, બધું સામાન્ય થઈ ગયું છે કે પછી ઊથલપાથલ શરૂ થઈ જાય છે.

બંને બાળકોને એકલા ઉછેરવામાં જે મુશ્કેલીઓ તેણે સહન કરી હતી, તેમની સ્થિતિને સમજવા યોગ્ય મોટા થયા પછી તેણે વિચાર્યું હતું કે તે ઓછી થઈ જશે અને એવું થયું પણ હતું. પલ્લવી ૧૧ વર્ષની થઈ ગઈ હતી અને પલ્લવ ૯ વર્ષનો. બંને પોતાની મમ્મીની સમસ્યાઓને ન માત્ર સમજવા લાગ્યા હતા પણ હકીકતથી અવગત થયા પછી તેમણે પોતાના પપ્પા વિશે પૂછવાનું પણ છોડી દીધું હતું. પિતાની કમી તે પણ અનુભવતા હતા, પણ નાની અને મામા પાસેથી તેમના વિશે થોડુંઘણું જાણ્યા પછી તે બંને એક રીતે મમ્મીની ઢાલ બની ગયા હતા. તે નહોતી ઈચ્છતી કે તેનાં બાળકોને પોતાના પપ્પાની પૂરી હકીકત ખબર પડે, તેથી ક્યારેક વિસ્તારથી આ બાબતે વાત નહોતી કરી. તેને પોતાની મમતા પર વિશ્વાસ હતો કે તેના બાળકો તેને ખોટી નહીં સમજે.

કાગળ પર લખેલા શબ્દ જાણે અવાજ બનીને તેની આજુબાજુ આંટા મારી રહ્યા હતા, 'ચરિત્રહીન, ચરિત્રહીન છે ચરિત્રહીન છે તે.... ચરિત્રહીન છે એટલે તેને બાળકોને પોતાની પાસે રાખવાનો પણ હક નથી એવી સ્ત્રી પાસે બાળકો સલામત કેવી રીતે રહી શકે છે? તેમને સારા સંસ્કાર કેવી રીતે મળી શકે છે? તેથી બાળકોની કસ્ટડી મને મળવી જોઈએ... એક પિતા હોવાથી હું તેમનું ધ્યાન વધારે સારી રીતે રાખી શકું છું અને તેમનું ભવિષ્ય પણ સલામત બનાવી શકું છું...'

ચરિત્રહીન શબ્દ કોઈ હથોડાની જેમ તેના અંતરમન પર પ્રહાર કરી રહ્યો હતો. મા ને રડતાં જોઈને પલ્લવીએ કોર્ટનો કાગળ મા ના હાથમાંથી લઈ લીધો. વધારે કંઈ તો ન સમજાયું પણ એટલી તો ખબર પડી ગઈ કે મમ્મી પર આરોપ મુકાઈ રહ્યા છે.

''પલ્લવ, તું ઊંઘી જા.'' પલ્લવીએ કહ્યું તો તે બોલ્યો, ''હું કોઈ નાનું બાળક નથી. બધું જાણું છું. અમારા પપ્પાએ નોટિસ મોકલી છે અને તે ઈચ્છે છે કે અમે તેમની પાસે જઈને રહીએ. એવું ક્યારેય નહીં થાય. મમ્મી, તમે ચિંતા ન કરો. મેં ટીવીમાં એક સીરિયલમાં જોયું હતું કે કેવી રીતે કોર્ટમાં બાળકોને લેવા માટે લડાઈ થાય છે. હું નહીં જાઉં પપ્પા પાસે. દીદી, તમે પણ ન જતા.''

પલ્લવની વાત સાંભળી તે ચકિત રહી ગઈ. સાચું કહે છે લોકો કે સમય કોઈને પણ પરિપક્વ બનાવી શકે છે.

''હું પણ નહીં જાઉં તેમની પાસે અને કોર્ટમાં જઈને કહી દઈશ કે અમારે મમ્મી પાસે જ રહેવું છે. પછી કેવી રીતે લઈ જશે તે અમને. મને તો તેમનો ચહેરો સુધ્ધાં યાદ નથી. આટલાં વર્ષો સુધી એક વાર પણ અમને મળવા નથી આવ્યા. પછી હવે કેમ ડ્રામા કરી રહી છે?'' પલ્લવીના અવાજમાં રોષ હતો.

કોઈ ભૂલ ન હોવા પર પણ તે આ સમયે બાળકો સાથે આંખ નહોતી મિલાવી શકતી. છી કેટલા ગંધા શબ્દો લખ્યા છે નોટિસમાં... કોઈ રીતે તેણે એ બંનેને ઊંઘાડ્યા.

રાત નો અંધકાર ચારેબાજુ પ્રસરી ગયો હતો. તેને લાગ્યું કે અંધારું જાણે ધીમેધીમે તેની તરફ વધી રહ્યું છે. આ વખતે આ અંધારું તેનાં બાળકોને પડાવી લેવા માટે આવી રહ્યું છે. ભયભીત થઈને તેણે બાળકો તરફ જોયું... ના, તે પોતાનાં બાળકોને પોતાનાથી દૂર નહીં થવા દે... પોતાના દિલના ટુકડાને કેવી રીતે અલગ કરી શકે છે તે?

ત્યારે ક્યાં ગયો હતો પિતાનો અધિકાર જ્યારે તેને બાળકો સાથે ઘરે મૂકવા પર મજબૂર કરવામાં આવ્યા હતા? બાળકોની બાજુમાં આડા પડીને તેણે તેમની ઉપર હાથ મૂકી દીધો જાણે કોઈ સુરક્ષાકવચ નાખી દીધું હોય.

તેના દિલદિમાગમાં વારંવાર ચારિત્રહીન શબ્દ કોઈ તેજ કાચની જેમ વાગી રહ્યો હતો. કેટલી સહેલાઈથી આ વખતે તેની પર એક બીજો આરોપ મૂકી દેવામાં આવ્યો છે અને વિટંબણા તો એ છે કે તેની પર ચરિત્રહીન હોવાનો આરોપ મૂકવામાં આવ્યો છે જેને ક્યારેક મૂરખ, મગજ વિનાની અને ગમાર કહેવામાં આવતી હતી. આભાને લાગ્યું કે નરેશનો અવાજ આ રૂમમાં પણ ગુંજી રહ્યો છે કે તું ચરિત્રહીન છે... તું ચરિત્રહીન છે... તું ચરિત્રહીન છે... તેણે પોતાના કાન પર હાથ મૂકી દીધો. માથામાં ખૂબ દુખાવો થવા લાગ્યો હતો.

સમયની સાથે શબ્દોએ નવું રૂપ લઈ લીધું, પણ શબ્દોની વ્યૂહરચના તો વરસો પહેલાં જ થઈ ગઈ હતી. અચાનક 'તું ગમાર છે... તું ગમાર છે...' શબ્દ ગુંજવા લાગ્યા... આભા ઘેરાયેલી રાતની વચ્ચે અતીતની ગલીઓમાં ભટકવા લાગી...

''માતાપિતાએ તારા જેવી ગમાર મારા પલ્લે બાંધીને મારી જિંદગી બગાડી દીધી છે. તારી જગ્યાએ કોઈ શિક્ષિત, વ્યાવસાયિક પત્ની હોત તો મને કેટલી મદદ મળી જતી. એકની કમાણીથી ઘર ક્યાં ચાલે છે. તને તો લાગે છે કે ઘર સંભાળે છે તો આ તારી મોટી ક્વોલિફિકેશન છે. અરે, ઘરનું કામ તો મેડ પણ કરી શકે છે, પણ કમાઈને તો પત્ની જ આપી શકે છે.'' નરેશ હંમેશાં તેની પર ગુસ્સે થતો રહેતો.

આભા મોટાભાગે ચૂપ જ રહેતી હતી. ઘણી શિક્ષિત ભલે ન હોય પણ ગ્રેજ્યુએટ તો હતી. બસ આગળ કોઈ પ્રોફેશનલ કોર્સ કરવાની તક જ ન મળી. કોલેજ પૂરી થતા જ લગ્ન કરી દેવામાં આવ્યા. વિચાર્યું હતું લગ્ન પછી ભણશે, પણ સાસુસસરા, દિયર, નણંદ અને ગૃહસ્થીના કામમાં એવી ગૂંચવાઈ કે પોતાના વિશે વિચારી જ ન શકી. ટેલેન્ટ તેનામાં પણ છે. મૂરખ નથી. ઘણીવાર તેનું મન થતું કે ચીસો પાડીને એક વાર નરેશને ચૂપ કરાવી દે, પણ સાસુસસરાની પ્રતિષ્ઠાને માન આપતા તેણે પોતાનું મોં સીવી લીધું. ઘરમાં વિવાદ થાય, એવું તે નહોતી ઈચ્છતી.

પરંતુ મનોમન નક્કી જરૂર કરી લીધું હતું કે તે ભણશે અને સ્માર્ટ બનીને બતાવશે... સ્માર્ટ એટલે કે મોડર્ન અને તે પણ કપડાંથી... એવી નરેશની વિચારધારા હતી... પણ તે સ્માર્ટનેસ વિચારમાં લાવવામાં વિશ્વાસ ધરાવતી હતી. જલદીજલદી ૨ બાળકો થઈ ગયા, તો તેના પ્રયત્ન ફરી અટકી ગયા. બાળકોનો સારો ઉછેર પ્રાથમિકતા બની ગયો. પરંતુ ખર્ચ વધતા તો નરેશ ધૂંધવાઈ જતો. બહેનનાં લગ્ન પર લીધેલું કરજ, ભાઈનો અભ્યાસ અને માતાપિતાની પણ જવાબદારી... ભૂલ તેની પણ નહોતી. તે સમજતી હતી એટલે તેણે સિલાઈનું કામ કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો, ટ્યૂશન આપવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો પણ ગાળો જ મળી.

''કોઈ સોફિસ્ટિકેટેડ જોબ કરી શકતી હોય તો કર... પણ તારા જેવી ગમારને કોણ નોકરી આપશે. બહાર નીકળીને તે વર્કિંગ વુમનને જો... શું સુંદર જિંદગી જીવે છે. પતિને મદદરૂપ પણ થાય છે અને તેમની શાન પણ વધારે છે.''

આભા ખરેખર ઈચ્છતી હતી કે કંઈક કરે. પણ તે કંઈ વિચારે તે પહેલાં જ વિસ્ફોટ થઈ ગયો.

''નીકળી જા મારા ઘરમાંથી... અને તારા આ બાળકોને પણ લઈ જા. મને તારા જેવી ગમારની જરૂર નથી... હું કોઈ પ્રોફેશનલ સાથે લગ્ન કરીશ. તારા જેવી મૂરખની મારે કોઈ જરૂર નથી.''

તે આઘાતમાં સરી ગઈ હતી. મૂરખ અને ગમાર હું છું કે નરેશ... તે કહી જ ન શકી.

સાસુસસરાના સમજાવતા પણ નરેશ ન માન્યો. તેના ડરથી બધા ડરતા હતા. તેના ચહેરા પર ઊભરેલા એક રાક્ષસને જોઈને તે સમયે આભા પણ ડરી ગઈ હતી. વિચાર્યું થોડા દિવસમાં જ્યારે તેનો ગુસ્સો શાંત થઈ જશે, તે પાછી આવી જશે. ૨ વર્ષની પલ્લવી અને ૧

વર્ષના પલ્લવને લઈને જ્યારે તેણે ઘરના ઉંમરા બહાર પગ મૂક્યો હતો ત્યારે તને શું ખબર હતી કે નરેશનો ગુસ્સો ક્યારેય શાંત થશે જ નહીં.

પિયર માં આવીને ભાઈભાઈની મદદ અને સ્નેહ મેળવીને તેણે હ્યૂમન રિસોર્સ મેનેજમેન્ટનો અભ્યાસ કર્યો. પછી જ્યારે એક કંપનીમાં તેને નોકરી મળી તો લાગ્યું કે હવે તેના તમામ સંઘર્ષ પૂરા થઈ ગયા છે. બાળકોને સારી સ્કૂલમાં મૂકી દીધા. ભાડે પોતાના માટે ઘર લઈ લીધું.

આટલાં વર્ષો પછી ફરીથી આ ઝંઝાવાત



ક્યાંથી આવી ગયો. હા, એ હકીકત છે કે નરેશે છૂટાછેડા નહોતા લીધા, પણ સાંભળવામાં આવ્યું હતું કે કોઈ પૈસાવાળી મહિલા સાથે એમ જ રહેતો હતો. સાસુસસરા ગામ જતા રહ્યાં હતાં અને દિયર પોતાનું ઘર વસાવીને બીજા શહેરમાં જતો રહ્યો હતો. પછી હવે બાળકો કેમ જોઈએ તેને...

તે આ વખતે હાર નહીં માને... તે લડશે પોતાના હક માટે. પોતાનાં બાળકો માટે. આખરે ક્યાં સુધી તેને નરેશની મરજીથી સ્વયંને બીબામાં ઢાળતા રહેવું પડશે. તેને પોતાના અસ્તિત્વની લડાઈ તો લડવી જ પડશે. આખરે કેવી રીતે તે જ્યારે ઈચ્છે જે મરજી આરોપ મૂકી શકે છે અને પછી કયા હકથી. તે હવે નરેશથી છૂટાછેડા લેશે.

અદાલતમાં જજ સામે ઊભી હતી આભા. ''હું મારાં બાળકોને કોઈપણ હાલતમાં નહીં સોંપી શકું. મારાં બાળકો માત્ર મારા છે. પિતાની કોઈ ફરજ ક્યારેય બજાવી છે આ માણસે...''

''તારા જેવી મહાત્વાકાંક્ષી, રાત્રે મોડા સુધી બહાર રહેનારી, જરૂરથી વધારે સ્માર્ટ અને મોડર્ન મહિલા સાથે બાળકો કેવી રીતે સલામત રહી શકે છે? પુરુષો સાથે મીટિંગના બહાને બહાર જાય છે, તેમની સાથે હસીહસીને વાતો કરે છે... મેં તેને છોડી દીધી તો શું આ હવે કોઈપણ માણસ સાથે ફરવા માટે આઝાદ છે? જજ સાહેબ, હું તેને અત્યારે પણ માફ કરવા તૈયાર છું. આ ઈચ્છે તો પાછી આવી શકે છે. હું અપનાવી લઈશ.''

''ના. ક્યારેય નહીં. તું એટલે મને અપનાવવા ઈચ્છે છે ને, કારણ કે હું હવે કમાઉં છું. તને તે અમીર મહિલાએ બેઆબરૂ કરીને બહાર કાઢી દીધો છે અને તું ઈચ્છે છે કે હું તને કમાઈને ખવડાવું? નરેશ હું તારા હાથની કઠપૂતળી બનવા તૈયાર નથી અને ન તને બાળકોની કસ્ટડી આપીશ. હા, તારાથી છૂટાછેડા ચોક્કસ લઈશ.''

''જજ સાહેબ, જો બાળકોને સારી જિંદગી આપવા માટે મહેનત કરીને પૈસા કમાવા ચરિત્રહીનની નિશાની છે તો હું ચરિત્રહીન છું. જ્યારે હું ઘરની દેરીની અંદર ખુશ હતી તો મને ગમાર કહેવામાં આવ્યો, જ્યારે મેં ઘરની દેરીની બહાર પગ મૂક્યો તો હું ચરિત્રહીન થઈ ગઈ.. આખરે આ કેવી પુરુષ માનસિકતા છે... પોતાની રીતે તોડતીમરોડતી રહે છે મહિલાના અસ્તિત્વને, તેની લાગણીઓને પોતાના દંભની નીચે કચડતી રહે છે... મને કહો હું ચારિત્ર્યહીન છું કે નરેશ જેવો પુરુષ?'' આભાના આંસુ બંધ તોડવા આતુર થઈ ગયા હતા. પણ તેણે સ્વયંને મજબૂતીથી સભાળી લીધી.''

''હું તને છૂટાછેડા આપવા તૈયાર નથી. તું મોકલાવી દે છૂટાછેડાની નોટિસ. ચક્કર મારતી રહેજે પછી અદાલતનાં વર્ષો સુધી.'' નરેશ ગુસ્સામાં બોલ્યો હતો.

કેસ ચાલી રહ્યો હતો. પલ્લવને આભાના ન ઈચ્છવા છતાં પણ કેસમાં સાથે લેવો પડ્યો. જજે કહ્યું કે બાળકો આટલાં મોટા છે કે તેમને પૂછવું જરૂરી છે કે તે કોની સાથે રહેવા ઈચ્છે છે.

''અમે આ માણસને ઓળખતા પણ નથી. આજે પહેલીવાર જોઈ રહ્યા છીએ. પછી તેની સાથે કેવી રીતે જઈ શકાય?'' અમે અમારી મમ્મી સાથે જ રહીશું.''

અદાલતમાં ૨ વર્ષ સુધી કેસ ચાલ્યા પછી જજ સાહેબે ચુકાદો આપ્યો, ''નરેશને બાળકોની કસ્ટડી ન મળી શકે અને આભા પર માનસિક રીતે અત્યાચાર કરવા અને તેની આબરૂ પર કાદવ ઉછાળવાના ગુનામાં તેની પર માનહાનિનો કેસ ચલાવવામાં આવ્યો. આ પ્રકારની ઘૃણાસ્પદ વિચારસરણી ધરાવતો પુરુષ જ મહિલાની અસ્મિતાને લોહીલુહાણ કરે છે અને સમાજમાં તેને માન અપાવવાના બદલે તેના સન્માનને વેરણછેરણ કરીને જીવનમાં આગળ વધતા અટકાવે છે. આભાને પરેશાન કરવાની અવેજમાં નરેશને તેમણે ૫ લાખનું વળતર પણ આપવું પડશે.''

આભાએ નરેશ સમક્ષ છૂટાછેડાના પેપર મૂકી દીધા. ખૂબ ખરાબ રીતે હારેલા નરેશ સામે કોઈ વિકલ્પ જ નહોતો બચ્યો. બંને બાળકો માટે તો તે એક અજનબી જ હતા. કાંપતા હાથે તેણે પેપર્સ પર સાઈન કરી દીધી.

અદાલતની બહાર નીકળતા આભાના પગમાં એક દૃઢતા હતી. બંને બાળકોએ તેને ટાઈટ રીતે પકડી હતી. ●



કેમ વધી રહ્યા છે લંગ કેન્સરના દર્દી

ધૂમ્રપાન સિવાય પણ લંગ કેન્સરના અનેક પરિબળ હોય છે, જેના લક્ષણ અહીં જણાવેલી રીતે ઓળખી શકાય છે...

લ્લા થોડા વર્ષોમાં લંગ એટલે કે ફેફસાના કેન્સરના કેસમાં ખૂબ ઝડપથી વધારો થઈ રહ્યો છે. પહેલા આ રોગને 'સ્મોકર્સ ડિસીસ' કહેવામાં આવતો હતો, પરંતુ હવે સ્થિતિ સંપૂર્ણ રીતે બદલાઈ ગઈ છે. આજે તો યુવા, મહિલાઓ અને ધૂમ્રપાન ન કરનારા પણ ઝડપથી તેની ઝપેટમાં આવી રહ્યા છે.

લંગ કેન્સર ફાઉન્ડેશન દ્વારા તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસ અનુસાર, ભારતમાં લંગ કેન્સરનો શિકાર બનેલા ૨૧ ટકા લોકો ૫૦ વર્ષથી નાની ઉંમરના જોવા મળ્યા છે. તેમાંથી કેટલાકની ઉંમર તો ૩૦ વર્ષથી પણ નાની છે. યુવા પુરુષોની સાથેસાથે યુવા મહિલાઓ પણ હવે તેની ઝપેટમાં મોટી સંખ્યામાં આવી રહી છે.

લંગ કેન્સર : ફેફસામાં અસામાન્ય કોશિકાનો અનિયંત્રિત વિકાસ થવા પર લંગ કેન્સર થતું હોય છે. આ કોશિકાઓ ફેફસાના કોઈ પણ ભાગમાં હોઈ શકે છે અથવા તો શ્વાસનળીમાં પણ હોઈ શકે છે. લંગ કેન્સરની કોશિકાઓ ખૂબ ઝડપથી વિભાજિત થતી હોય છે અને મોટી ગાંઠ બનાવી લે છે. તેના લીધે ફેફસાની કાર્યપ્રણાલી પ્રભાવિત થાય છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠનના જણાવ્યા મુજબ દર વર્ષે વિશ્વભરમાં ૭૬ લાખ લોકોના મૃત્યુ ફેફસાના કેન્સરના લીધે થાય છે, જે વિશ્વભરમાં થતા મોતના ૧૩ ટકા છે.

લંગ કેન્સર કેટલા પ્રકારનું હોય છે

સ્મોલ સેલ લંગ કેન્સર : એવું કેન્સર જે વધારે ધૂમ્રપાન કરનારા લોકોમાં જોવા મળે છે અને જે શરીરના અન્ય ભાગમાં પણ ફેલાઈ શકે છે, તેને સ્મોલ સેલ લંગ કેન્સર કહેવાય છે.

નોન-સ્મોલ સેલ લંગ કેન્સર : નોન સ્મોલ સેલ લંગ કેન્સર, કેન્સરનું સામાન્ય રૂપ હોય છે, જે લગભગ ૮૫ ટકા લોકોમાં જોવા મળે છે.

પહેલાં ૧૦ પુરુષોમાંથી ૧ મહિલાને લંગ કેન્સર થતું હતું જે હવે વધીને ૪ પર પહોંચી ગયું છે. જોકે આ તો ચિંતાનો વિષય છે. લંગ કેન્સર દ્વારા મહિલાઓના થતા મૃત્યુમાં દર વર્ષે ખૂબ ઝડપથી વૃદ્ધિ પણ થઈ રહી છે. યૂટરાઈન કેન્સર અને ઓવેરિયન કેન્સરની સરખામણીમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર વધારે થતું હોય છે.

લંગ કેન્સરનાં કારણ

- લંગ કેન્સરના ૧૦ માંથી ૫ કેસમાં તેનું સૌથી મુખ્ય કારણ તમાકુનું સેવન હોય છે, પરંતુ હવે સ્થિતિ સંપૂર્ણપણે બદલાઈ રહી છે, કારણ કે હવે લંગ કેન્સરના કેસ ધૂમ્રપાન ન કરનારામાં પણ ઝડપથી વધી રહ્યા છે.
- જે લોકો ધૂમ્રપાન કરનારની સાથે રહેતા હોય છે, તેમનામાં પણ સેકન્ડ હેન્ડ સ્મોકિંગના લીધે લંગ કેન્સર થવાની શંકા ૨૪ ટકા વધી જાય છે.
- સીઓપીડીથી પીડિત લોકોમાં લંગ કેન્સરનું જોખમ ૪ થી ૬ ગણું વધી જાય છે.
- લંગ કેન્સરનું બીજું એક કારણ આનુવંશિક પણ હોઈ શકે છે.
- વાયુ પ્રદૂષણના લીધે પણ લંગ કેન્સરના કેસ વધી રહ્યા છે.

લંગ કેન્સરના લક્ષણ

- સતત વધારે ખાંસી આવવી.
- ગળફામાં લોહી આવવું
- શ્વાસ લેવામાં અને કંઈક ગળી જવામાં મુશ્કેલી થવી.
- અવાજ કર્કશ થઈ જવો.
- શ્વાસ લેતી વખતે તેજ અવાજ આવવો.
- ન્યુમોનિયા થઈ જવો વગેરે.

સતત ખાંસી રહેવી અને ખાંસીની સાથે લોહી આવવું વગેરે લંગ કેન્સરના મુખ્ય લક્ષણ છે, જે પુરુષ તથા મહિલાઓ બંનેમાં જોવા મળે છે. બીજા લક્ષણ એવા છે જે બીજી કેટલીક બીમારીમાં પણ જોવા મળે છે. આવા કોઈ પણ લક્ષણ દેખાતા તરત તેની સારવાર કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે.

ફેફસાના કેન્સરની સારવાર : કેન્સરની સારવાર એ વાત પર નિર્ભર કરે છે કે કેન્સરનો પ્રકાર કયો છે અને તે કયા સ્ટેજમાં છે. જોકે લંગ કેન્સરની સારવારની ઘણી રીત છે - સર્જરી, કીમોથેરપિ, ટાર્ગેટ થેરપિ, રેડિએશન થેરપિ તથા ઈમ્યૂનો થેરપિ.

ફેફસાના કેન્સરની સર્જરી : પહેલા અને બીજા સ્ટેજમાં સર્જરી અસરકારક રહે છે, કારણ કે આ સ્ટેજમાં બીમારી ફેફસા સુધી સીમિત હોય છે. જોકે સર્જરી થર્ડ એ સ્ટેજમાં પણ કરી શકાય છે, પરંતુ જ્યારે કેન્સર ફેફસાં ઉપરાંત છાતીની દીવાલની બહાર નીકળીને અથવા બીજા અંગ સુધી ફેલાઈ જાય છે ત્યારે સર્જરીથી તેની સારવાર કરી શકાતી નથી. આ સ્થિતિમાં કીમોથેરપિ, ટાર્ગેટ થેરપિ અને રેડિએશન થેરપિની મદદ લેવામાં આવતી હોય છે.

કીમોથેરપિ : કીમોથેરપિમાં સાઈટોટોક્સિક દવાને નસમાં ઈંજેક્શન દ્વારા શરીરની અંદર પહોંચાડવામાં આવે છે, જે કોશિકાઓ માટે ઘાતક હોય છે. તેનાથી અનિયંત્રિત રીતે વધતી કોશિકાઓ તો નાશ પામે જ છે, સાથે તે ઘણી સ્વસ્થ કોશિકાઓને પણ પ્રભાવિત કરે છે.

ટાર્ગેટ થેરપિ : કીમોથેરપિના દુષ્પ્રભાવને ધ્યાનમાં લેતા ટાર્ગેટ થેરપિનો વિકાસ કરવામાં આવ્યો છે. આ થેરપિમાં સામાન્ય કોશિકાને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના માત્ર કેન્સરગ્રસ્ત કોશિકાઓને જ નષ્ટ કરવામાં આવે છે. તેની સાઈડ ઈફેક્ટ પણ ઓછી હોય છે.

રેડિએશન થેરપિ : રેડિએશન થેરપિમાં કેન્સરગ્રસ્ત કોશિકાને મારવા અત્યાધિક શક્તિશાળી ઊર્જાના કિરણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ અનેક કારણોસર કરવામાં આવે છે. ઘણી વાર તેનો ઉપયોગ સર્જરી પછી બચી ગયેલી કેન્સરગ્રસ્ત કોશિકાને ક્લીનઅપ કરવા માટે કરવામાં આવતો હોય છે તો ઘણી વાર સર્જરી પહેલાં કીમોથેરપિની સાથે કરવામાં આવે છે, જેથી સર્જરી દ્વારા દૂર કરવામાં આવેલા ટ્યૂમરના કદને નાનું કરી શકાય છે અને તેને સર્જરી દ્વારા બહાર કાઢી શકાય.

ઈમ્યૂનોથેરપિ : બાયોલોજિકલ સારવાર અંતર્ગત કેન્સરગ્રસ્ત કોશિકાને મારવા માટે ઈમ્યૂન સિસ્ટમને સ્ટિમ્યુલેટ કરવામાં આવે છે. છેલ્લા ૨-૩ વર્ષથી તેનો ઉપયોગ લંગ કેન્સરની સારવારમાં કરવામાં આવી રહ્યો છે. ઘણા રોગીઓમાં તેનો બેઝિક સારવારના રૂપે ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

ફેફસાના કેન્સરથી બચાવ

- ધૂમ્રપાન અને તમાકુનું સેવન ન કરો.
- પ્રદૂષિત વાતાવરણથી દૂર રહો.
- ઝેરી પદાર્થના સંપર્કથી દૂર રહો. કોલસા તથા માર્બલની ખાણોથી દૂર રહો.
- જો માતાપિતા અથવા પરિવારના બીજા સભ્યોને લંગ કેન્સર હોય તો વિસ્તૃત તપાસ કરાવો.
- ઘરમાં વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખે તેવા છોડ જેમ કે એરિકા, પામ, એલોવેરા, સ્નેક પ્લાન્ટ વગેરે લગાવો.
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહો અને નિયમિત એક્સર્સાઈઝ કરો.

ફેફસાના કેન્સરનું ઈલાજ કરાવવાનું જોખમ

ફેફસાના કેન્સરનો ઈલાજ અનેક રદ્ધત દ્વારા કરી શકાય છે. આ સ્થિતિમાં એ જાણવું મહત્ત્વનું છે કે શું તેનો ઈલાજ કરાવવાના અનેક જોખમ હોય છે કે નહીં.

- વાળનું ખરવું આ ઈલાજના મુખ્ય જોખમમાંથી એક છે.
- આ ઈલાજ પછી કેટલાક લોકોના મોંમાં છાલા પડી જાય છે.
- ઘણીવાર એવું જોવા મળ્યું છે કે આ કેન્સરનો ઈલાજ કરાવ્યા પછી કેટલાક લોકોને ડાયેરિયા કે કબજિયાતની સમસ્યા થઈ જાય છે.
- સંક્રમણ થવાની શક્યતામાં વધારો : ઘણીવાર તેના ઈલાજ પછી સંક્રમણ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- ઘણીવાર એ પણ જોવા મળ્યું છે કે કેન્સરનો ઈલાજ કરાવ્યા છતાં આ શરીરના અન્ય ભાગમાં ફેલાઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં તેનો ફરીથી ઈલાજ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

કેન્સર ટ્રીટમેન્ટનો ખર્ચ ઘટાડવા અપનાવો ઉપાય

કેન્સર વીમા હોસ્પિટલમાં ભરતી થનાર વિભિન્ન ખર્ચને કવર કરે છે. તેમાં રૂમનું ભાડું, આઈસીયૂનો ખર્ચ, એમ્બ્યુલન્સનો ખર્ચ વગેરે સામેલ છે. આ પ્રકારની પોલિસી ડે કેર ટ્રીટમેન્ટને પણ કવર કરે છે જે મદદરૂપ સાબિત થાય છે. જે પરિવારના તણાવને પણ ઘટાડે છે. ●

હેલ્ધી બોડી માટે સમતોલ આહાર

આપણે અહીં કેટલાક એવા ખાસ પદાર્થો વિશે વાત કરીશું જેના સેવનથી ન માત્ર આપણા શરીરને જરૂરી પોષણ મળે છે, પરંતુ આપણે સ્વસ્થ પણ રહી શકીએ છીએ...

સામાન્ય રીતે લોકોને એમ લાગતું હોય છે કે શારીરિક રીતે સક્રિય રહીને ફિટ રહી શકાય છે. જ્યારે સત્ય એ છે કે એક સ્વસ્થ શરીર માટે શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાની સાથેસાથે પોષણયુક્ત તથા સંતુલિત આહારનું સેવન પણ જરૂરી છે. સંતુલિત આહાર આપણા શરીરમાં ઈમ્યૂનિટીને મજબૂત બનાવે છે, જે દરેક ઉંમરમાં બીમારીથી સલામત રહેવામાં આપણી મદદ કરે છે. જો આપણે સંતુલિત રહેવામાં આપણી મદદ કરે છે. જો આપણે સંતુલિત આહારનું સેવન ન કરીએ તો તેનાથી ઘણી બીમારીનું જોખમ વધી જાય છે. તેમાં કોરોનાનું સંક્રમણ સામેલ છે, જેનાથી બચવા માટે ડાયટનું પૌષ્ટિક અને સંતુલિત હોવું જરૂરી છે. જોકે એવું કોઈ ખાસ ફૂડ નથી જે શરીરને સંપૂર્ણ પોષણ આપી શકે. તેથી એવા ઘણા ફૂડ્સ છે જેને તમે પોતાના આહારમાં સામેલ કરીને બધા પોષક તત્ત્વોની ઊણપને પૂરી કરી શકો છો.

આજે આપણે અહીં કેટલાક એવા ખાસ પદાર્થો વિશે વાત કરી રહ્યા છે, જેના સેવનથી ન માત્ર આપણા શરીરને જરૂરી પોષણ મળે છે, અને આપણે સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ.

એક બેલેન્સ ડાયટમાં શું અને કેટલા પ્રમાણમાં સામેલ હોય છે. આવો તે વિશે અહીં જાણીએ :



- પ્રોટીન : પ્રોટીન શરીરની માંસપેશીઓને મજબૂત બનાવે છે. દૂધ અને દૂધમાંથી બનેલ ખાદ્યપદાર્થમાં પ્રોટીન ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે. તદુપરાંત દાળ, માછલ, ઈંડાં, વટાણા, મગફળી અને ચિકનમાં પણ પ્રોટીન ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે. એક વ્યક્તિએ દરરોજ ૫૬ ગ્રામ પ્રોટીનનું સેવન કરવું જોઈએ.
- કાર્બ્સ :કાર્બ્સ આપણા શરીરને ઊર્જા આપવાનું કામ કરે છે. કાર્બ્સ બે પ્રકારના હોય છે, સારા અને ખરાબ. સારા કાર્બ્સમાં બ્રાઉન રાઈસ, ઓછા ફેટવાળું દૂધ, બટાકા, કેળાં, ઘઉં, બાજરો, ઓટ્સ, જુવાર થુલીના દળેલા કકડા વગેરે સામેલ હોય છે. એક વ્યક્તિએ દરરોજ ૨૨૫ થી ૩૨૫ ગ્રામ કાર્બ્સનું સેવન કરવું જોઈએ.
- ફેટ : એક સંતુલિત આહારમાં ફેટનું હોવું જરૂરી છે, પરંતુ ટ્રાન્સફેટનું સેવન તમારા સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. ફેટમાં મોનો-અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ અને પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ ઈમ્યૂનિટી અને હાડકાને મજબૂત બનાવે છે. મગફળી, ઓલિવ, કૈનોલા, સૂર્યમુખી, સરસવ, તલ અથવા માછલીના તેલમાં હેલ્ધિ ફેટ જોવા મળે છે. દરરોજ ૪૪-૭૭ ગ્રામ ફેટનું સેવન કરવું જોઈએ.
- વિટામિન : વિટામિન ઘણા પ્રકારના હોય છે અને દરેક વિટામિનથી શરીરને એક અલગ લાભ થાય છે. લીલાં શાકભાજી, દૂધ, ડેરી પ્રોડક્ટ, ગાજર, બ્રોકલી, સફરજન, તરબૂચ, પપૈયું અને જામફળ વગેરેમાં વિટામિન-એ ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે. પાલક, લીલા શાકભાજી અને સોયાબીન તેલમાં વિટામિન-કે રહેલું હોય છે. બીન્સ, નટ્સ, ઈંડાં, માછલી અને બટાકામાં વિટામિન-બી૬ જોવ મળે છે. મીટ, ચિકન, દૂધ, દહીં, પનીર અને ઈંડામાં વિટામિન બી૧૨ જોવા મળે છે. માછલી, દૂધ અને પનીરમાં વિટામિન-ડી રહેલું હોય છે. તદુપરાંત સૂર્યપ્રકાશ વિટામિન-ડીનો ઉત્તમ સ્રોત છે. જ્યારે સંતરા, લીંબુ, આમળા, દ્રાક્ષ, કીનુ, ફણસ, ફુદીનો, ટામેટા, જામફળ અને પાલકમાં વિટામિન-સી ભરપૂર પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પ્રતિદિન ૪૦ મિલીગ્રામ વિટામિન-સીનું દરેકે સેવન કરવું જોઈએ.
- કેલ્શિયમ : કેલ્શિયમ હાડકાની મજબૂતાઈને સુનિશ્ચિત કરે છે. દૂધ, દહીં, પનીર, ઘી, ચીઝ, છાશ, લીલા શાકભાજી અને ફળમાં કેલ્શિયમ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એક દિવસમાં ૧૦૦૦-૧૨૦૦ મિલીગ્રામ કેલ્શિયમનું સેવન કરવું જોઈએ.
- ફાઈબર : ફાઈબરયુક્ત આહારનું સેવન પાચનતંત્ર માટે જરૂરી છે. રેસાવાળા શાકભાજી, બ્રાઉન બ્રેડ, દાળ, ફળ, ઘઉંનો લોટ, સૂકા મેવા, ઓટ્સ, વટાણા અને મકાઈ વગેરેમાં ફાઈબર ભરપૂર પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. દરરોજ લગભગ ૨૫-૩૦ ગ્રામ ફાઈબરનું સેવન કરવું જોઈએ.
- મિનરલ્સ : આયોડીન, આયર્ન, કેલ્શિયમ તથા પોટેશિયમ મહત્ત્વના મિનરલ્સ છે. કેળાં, ટામેટાં, બટાકા, શક્કરિયા, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, બ્રોકલી, ખાટા ફળ, ઓછા ફેટવાળું દૂધ, દહીં, ઈંડાં, કાજુ, બદામ ફળીઓ, સફરજન, મીઠું વગેરેમાં મિનરલ્સ સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. એક દિવસમાં ૨૦૦૦ મિલિગ્રામ પોટેશિયમ, ૧૩૦૦-૧૫૦૦ મિલિગ્રામ સોડિયમ, ૮-૧૨ મિલીગ્રામ આયર્ન અને ૧૦-૧૨ મિલીગ્રામ મેગ્નેશિયમનું સેવન કરવું જોઈએ.





શું ખાવાથી મળે છે બીમારીથી મુક્તિ

કેન્સર : કેન્સરમાં હળદરનું સેવન ખૂબ લાભદાયી હોય છે. તેમાં ઘણા ઔષધિ ગુણો રહેલા છે, જે કેન્સર સામે લડવામાં સહાયક બને છે. કેન્સરના દર્દીએ દરરોજ ૫૦૦-૧૦૦૦ મિલીગ્રામ હળદરનું સેવન કરવું જોઈએ. ભોજનમાં સ્વાદ અનુસાર હળદર, હળદરવાળું દૂધ, હળદરનું અથાણું વગેરેની મદદથી આ પ્રમાણની ભરપાઈ કરી શકાય છે. હળદર શરીરની ઈમ્યૂનિટીને વધારે છે, જેની મદદથી શરીર કોરોના જેવી જીવલેણ બીમારી સામે લડવામાં સક્ષમ બને છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ : ઓસ્ટિયોપોરસિસમાં હાડકાં નબળા પડી જાય છે, જેથી ફ્રેક્ચરનું જોખમ વધારે રહે છે. આ સ્થિતિમાં દર્દીએ કેલ્શિયમનું સેવન કરવું જોઈએ. ઓસ્ટિયોપોરોસિસના દર્દીએ દિવસ દરમિયાન ૧૦૦૦-૧૫૦૦ મિલીગ્રામ કેલ્શિયમની ઊણપને પૂરી કરવી જોઈએ. તદુપરાંત દરરોજ સવારે તડકામાં ઓછામાં ઓછું અડધો કલાક બેસવાથી હાડકાં મજબૂત બને છે.

શ્વાસ સંબંધિત સમસ્યા : શ્વાસ સંબંધિત સમસ્યામાં વિટામિન સીના સેવનને વધારવા માટે કહેવામાં આવતું હોય છે. વિટામિન સી ઈમ્યૂનિટીને મજબૂત બનાવીને સંક્રમણ સામે લડવામાં મદદરૂપ બને છે. આ જોતા દરરોજ ૧૦૦૦ મિલીગ્રામ વિટામિન સીનું સેવન કરવું જરૂરી રહે છે. આ વાત માટે દરરોજ સંતરા, પાલક, આમળા, ટામેટા, જામફળ, દૂધ અથવા ફણસનું સેવન કરીને તેની ઊણપને પૂરી કરી શકાય છે.

હૃદય રોગ : હૃદય રોગમાં લસણ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. લસણ શરીરની ઈમ્યૂનિટીને મજબૂત કરીને બીમારી સામે લડવામાં મદદરૂપ બને છે. તેથી પોતાના ભોજનમાં લસણને સામેલ કરવા ઉપરાંત વારે ખાલી પેટ લસણની ૨ કળી પાણી સાથે લેવાથી હૃદય સંબંધિત બીમારીમાં લાભ થાય છે.

શરદીખાંસી : બદલાતી ઋતુમાં શરદીખાંસી થવા સામાન્ય વાત છે. આ સ્થિતિમાં તુલસી અને આદુનું સેવન કરવાનું કહેવામાં આવતું હોય છે. તેનાથી ઈમ્યૂનિટી મજબૂત બને છે અને શરદીખાંસીથી થોડા સમયમાં મુક્તિ મળી જાય છે. સવારે ખાલી પેટ તુલસીના ૫ પાંદડાં ખાઓ. તદુપરાંત તુલસી, આદુનો ઉકાળો આ સમસ્યામાં તરત રાહત આપે છે.

- ડૉ. બિમલ છાજેડ ●

સારી નોકરી અને ઉત્તમ ભવિષ્યની આશામાં તમે ઘરથી દૂર રહો છો, પરંતુ ઘરની યાદ તમારી કાર્યક્ષમતાને પ્રભાવિત કરી રહી હોય તો, આ જાણકારી તમારા માટે છે...



જ્યારે સતાવે ઘરની યાદ

ઉત્તમ ભવિષ્ય અને સારી નોકરીની આશામાં ઘરથી દૂર રહેતા યુવાનોની સંખ્યા દિવસેદિવસે વધી રહી છે. જોકે અત્યાધુનિક સમાજમાં આવેલા ટેક્નિકલ વિકાસે અનેક નવા દ્વાર ખોલ્યા છે. પરિણામસ્વરૂપ આ અંતર બાળકો અનેતેમના પેરન્ટ્સ માટે વધારે મહત્ત્વ નથી ધરાવતું, કારણ કે મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ સાઈટ્સના માધ્યમથી તેઓ સ્વજનોના સંપર્કમાં સતત રહે છે.

પરંતુ ઘરથી દૂર રહેતા યુવાવર્ગ માટે બહાર રહેવું એટલું સરળ પણ નથી હોતું. કેટલાય બાળકો બહાર રહીને હોમ સિકનેસનો શિકાર બને છે, જેથી તે પોતાના અભ્યાસ અથવા નોકરીમાં ધ્યાન નથી આપી શકતા. હોમ સિકનેસ તેમની કાર્યક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે, પરિણામે સફળતા મેળવવાની દોડમાં તેઓ પાછળ રહી જાય છે.

આખરે શું છે હોમ સિકનેસ

બહાર રહેતું બાળક જ્યારે ઘરને યાદ કરીને એકલતા અનુભવવા લાગે અને તાણગ્રસ્ત રહે ત્યારે આ લક્ષણ હોમ સિકનેસના છે તેમ કહી શકાય. ઘરપરિવારથી વધારે આત્મીયતાની સ્થિતિમાં બાળક ઘરથી દૂર રહેવામાં ડર અનુભવે છે અને જો બહાર રહેવું પડે તો તે વારંવાર બીમાર પણ પડે છે અથવા પોતાના અભ્યાસ અને બીજા કાર્યો પ્રત્યે ઉદાસ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ બાળકના માનસિક તથા શારીરિક વિકાસને તો બાધિત કરે છે, સાથે તેની કાર્યક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર કરે છે. આ સમસ્યા મહદ્અંશે એવા યુવાનો સમક્ષ ઊભી થાય છે, જે પહેલી વાર ઘરપરિવારથી દૂર રહેવા ગયા હોય છે અથવા તો એ લોકો હોમ સિકનેસનો શિકાર સરળતાથી બને છે, જે થોડા વધારે સંવેદનશીલ હોય છે.

હોમ સિકનેસના કારણ

હકીકતમાં, ઘરે રહેતા બાળકો પોતાના નાનાનાના કામ માટે પણ માને બૂમો પાડે છે. ઘરના આ સહજ અને સુવિધાજનક વાતાવરણને લીધે તેઓ સરળ જિંદગી જીવવા ટેવાયા છે, પરંતુ બહાર રહેવા દરમિયાન જ્યારે તેમને પોતાના બધા કામકાજ જાતે કરવા પડે છે ત્યારે આ કામ તેમને બોજારૂપ લાગે છે અને તેમની ચિડનું કારણ બને છે. કેટલાક બાળક એવા હોય છે જે પોતાના મમ્મીપપ્પા અને ભાઈબહેનને યાદ કરીને ઉદાસ રહે છે. ઘરપરિવાર સાથેના વધારે પડતા લગાવના લીધે તેમને ઘરથી દૂર રહેવું ત્યાંના વાતાવરણમાં એડજસ્ટ થવું મુશ્કેલ લાગે છે.

આ સ્થિતિમાં શું કરશો

કહેવાય છે કે કંઈક મેળવવા માટે કંઈક ગુમાવવું પડે છે. જ્યારે તમે કંઈ મેળવવા તમારી આરામદાયક જિંદગી છોડીને ઘરથી દૂર જવા નીકળો છો ત્યારે પડકારો સામે લડવાની ક્ષમતા તમારામાં વિકસિત થશે. એ પણ જાણી લો કે જેટલી વધારે મહેનત એટલું વધારે સારું ભવિષ્ય. જોકે હકીકત એ છે કે ઘર અને સ્વજનોથી દૂર રહેવું એટલું સરળ પણ નથી. તેમ છતાં ડરવાના બદલે જો તેનું સમાધાન શોધીએ અને કોઈ સારા વિકલ્પોને પણ શોધીએ તો ઘરથી દૂર એકલતાનો આ માર્ગ એટલો મુશ્કેલ નહીં લાગે.

આવો જાણીએ, જ્યારે ઘરની યાદ સતાવે ત્યારે શું કરવું :

મનોબળ મજબૂત રાખો : સ્વીકારી લીધું કે તમે ઘરથી દૂર છો અને પરિવારજનોને અવારનવાર નથી મળી શકતા, પરંતુ આજના સમયમાં તમે તેમના સંપર્કમાં રહો છો, પરંતુ તેનો એ અર્થ નથી કે તમે તમારા અભ્યાસ અથવા જોબ પર ધ્યાન ન આપીને વારંવાર તેમને કોલ કરતા રહો. જો શક્ય હોય તો રોજ સાંજે તમે તમારા કામમાંથી ફ્રી થઈને ઘરે ફોન કરો અને બધાના ક્ષેમકુશળ પૂછી શકો છો, સાથે તમારા કામકાજ અને પ્રોગ્રેસ વિશે પણ જણાવી શકો છો.

નવા મિત્ર બનાવો : કોલેજ, કોચિંગ અથવા કાર્યસ્થળે નવા મિત્ર બનાવો. તેમની સાથે થોડો સમય પસાર કરો. આસપાસની જગ્યાએ તેમની સાથે ફરવા જવાનો પ્રોગ્રામ બનાવી શકો છો. તેનાથી તમારી એકલતા દૂર થવાની સાથે તમને નવીનવી જગ્યા વિશેની માહિતી પણ મળશે. આમ પણ મિત્રોની સાથે ક્વોલિટી ટાઈમ પસાર કરીને આપણે તાજગી અનુભવીએ છીએ.

સ્વયંને વ્યસ્ત રાખો : જો અભ્યાસ અથવા જોબ કર્યા પછી તમારી પાસે થોડો સમય હોય તો તમે આ સમયનો ઉપયોગ તમારા શોખ પૂરા કરવામાં કરી શકો છો. ઉપરાંત તમારી પાડોશમાં રહેતા અને નજીકના લોકોને મદદરૂપ બનવામાં પણ તમે તમારો ફાજલ સમય ફાળવી શકો છો.

કોઈને મદદરૂપ થવાથી તમને પણ ખૂબ ખુશી થશે અને આમ કરીને તમે ખૂબ ઊર્જાવાન પણ અનુભવશો.

સ્વયં સાથે મુલાકાત : એકલતાના આ સુઅવસરનો લાભ લો અને આ સુંદર સમયમાં પોતાની સાથે મુલાકાત કરવાનું પણ ભૂલશો નહીં. આમ પણ બાદમાં જીવનની વ્યસ્તતા અને દોડધામમાં આવી તક નહીં મળે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે સારી બાબત અને ખામીને જાણીને પોતાના વ્યક્તિત્વમાં સુધારો કરવાના પ્રયત્ન તમે કરી શકો છો.

એકલતાના શિકાર તો નથી ને : એકલતા નાશની સ્થિતિની નિશાની છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તો વ્યક્તિના એકલા રહેવાનો સમય સ્વયંને એક સફળ વ્યક્તિ બનાવવાની તક છે. તેથી સ્વયંને પ્રેરિત કરો અને આત્મવિશ્વાસ વધારો એવી દરેક ક્ષણ કે જેમાં તમે એકલતા અનુભવો ત્યારે સ્વયંને દિલાસો આપો કે આ સ્થિતિ કાયમ માટે રહેવાની નથી અને ટૂંક સમયમાં તમે નિશ્ચિત મુકામ પર પહોંચી જવાના છો.

આ રીતે અહીં જણાવેલ ઉપાય અમલમાં લાવીને તમે તમારી સફળતામાં વિઘ્નરૂપ હોમ સિકનેસથી સરળતાથી મુક્તિ મેળવી શકશો.

- પૂનમ પાઠક ●

સોશિયલ મીડિયાના આ જાણીતા પ્લેટફોર્મ પર ચીટિંગની રીત એટલી ગજબ છે કે તમે છેતરાશો અને તમને ખબર પણ નહીં પડે...

ફેસબુક ચીટિંગનો સોશિયલ અડ્ડો



જે લોકો એવું વિચારે છે કે ફેસબુક એ જ રીતે મનોરંજન અને જ્ઞાન વધારવાનું માધ્યમ છે જે રીતે એક સમયે છાપાં-મેગેઝિન અને પુસ્તક હતા તો આ માન્યતા ખોટી છે. પુસ્તક દ્વારા ક્યારેય વાચકો સાથે ચીટિંગ નથી થઈ. ફેસબુક દ્વારા ન માત્ર ચીટિંગ થઈ રહી છે, પણ તેનાથી લોકોને ગેરમાર્ગે દોરતી હકીકત અને જાણકારી મળે છે. એવામાં ફેસબુક ક્યારેય પુસ્તકોનો વિકલ્પ ન બની શકે. ચીટિંગથી બચવા માટે પ્રજાએ 'ફેસબુક બેન' અભિયાન અપનાવવું જોઈએ.

ચીટિંગની નવી રીત

ઉત્તર પ્રદેશની રાજધાની લખનૌમાં મહિલા સમાજસેવી પોતાના કામના ફોટા ફેસબુક પર પોસ્ટ કરતી હતી. સમાજસેવીના પતિ ડોક્ટર છે. એવામાં તે લોકોની મદદ કરવા મેડિકલ હેલ્થ કેમ્પ લગાવતી હતી. ફેસબુક દ્વારા મહિલા સમાજસેવીની ઓળખાણ બ્રિટનમાં રહેતા ડોક્ટર સ્ટીવ સાથે થઈ. ડોક્ટર સ્ટીવે મહિલા સમાજસેવી સાથે વાતચીત અને ઓળખાણ વધારી.

ડોક્ટર સ્ટીવે સ્વયંને કાર્ડિયોલોજિસ્ટ જણાવ્યું. સમાજસેવાના કામની પ્રશંસા કરતા ડોક્ટર સ્ટીવે સમાજસેવામાં જનસહયોગ આપવાની વાત કહી. તે માટે ડોક્ટર સ્ટીવે ગ્રેટબ્રિટનના નાણા પાઉન્ડ અને ઘણો વિદેશી સામાન દિલ્હી મોકલવાની વાત મહિલા સમાજસેવીને કહી. ત્યાર પછી કહ્યું કે સામાન દિલ્હી કસ્ટમમાં ફસાયો છે અને સામાન છોડાવવા માટે સમાજસેવી પાસેથી અઢી લાખ રૂપિયાની છેતરામણી કરી.

તેમ છતાં મહિલા સમાજસેવી ઠગીની વાત સમજી ન શકી અને તે ડોક્ટર સ્ટીવની જાળમાં ફસાતી ગઈ. ઠગોએ ૪ મહિનામાં ૨૬ અલગઅલગ બેંક ખાતામાં રૂપિયા જમા કરાવ્યા. આ ચક્કરમાં મહિલા સમાજસેવીએ રૂપિયા ૮૭ લાખ બેંકમાંથી લોન પણ લીધી. ઠગ તેમને બહોળી રકમ આપવાનો વાયદો કરીને પૈસા વસૂલતા ગયા. જ્યાં સુધી મહિલા સમાજસેવી સમજે ત્યાં સુધીમાં તે બહોળી રકમ ગુમાવી ચૂકી હતી. છેલ્લે આ મામલો એસએસપી એસટીએફ સુધી પહોંચ્યો ત્યારે તપાસ શરૂ કરી. તપાસ કરતા નાઈજીરિયાના ઈમો સ્ટેટ ઉરુ વેસ્ટના રહેવાસી અમરા ચુકબૂ રોલેન્ડ નામની વ્યક્તિનું નામ સામે આવ્યું.

ઘટના પછી એસટીએફની લખનૌ અને નોઈડાની ટીમે નવી દિલ્હીના મોહન ગાર્ડનના રમા પાર્ક ટી પ્વોઈંટ આર ૫૦ ગ્રાઉન્ડથી

આરોપીની ધરપકડ કરી લીધી.

અમરા ચુકબૂ રોલેન્ડે જણાવ્યું કે ડોક્ટર સ્ટીવ કેટલાય નામથી લોકો સાથે છેતરપિંડી કરે છે. તે વોટ્સએપ, ફેસબુક અને સોશિયલ મીડિયાના અનેક માધ્યમથી લોકો સાથે છેતરપિંડી કરતો હતો. તેણે મહિલા સમાજસેવી સાથે અન્ય લોકો સાથે લગભગ રૂપિયા ૭૦ કરોડની છેતરપિંડી કરી. છેતરપિંડીની રકમ તે તેના સગાંસંબંધીઓના બેંક ખાતામાં મોકલતો હતો. નાઈજીરિયા ઠગ ગેંગ દેશના અન્ય રાજ્યમાં ફેલાયેલી છે. એસટીએફે લખનૌથી નાઈજીરિયાની આ ગેંગને ચલાવનાર મણિપુરના રહેવાસી હાંગવીગની ધરપકડ કરી. તેના કેટલાક સાથી ભાગવામાં સફળ રહ્યા.

મેસેન્જરથી સંપર્ક થાય છે

ફેસબુક પર છેતરપિંડી થવાનો આ એકમાત્ર કિસ્સો નથી. અશોક કુમાર જણાવે છે કે એક દિવસ રાત્રે લગભગ ૪ વાગે મારી એક મહિલા






મિત્રના ફેસબુકના મેસેન્જરથી મેસેજ આવ્યો કે હું મુસીબતમાં છું. મારો ફોન અને વોટ્સએપ બંધ થઈ ગયું છે. પેટીએમથી લગભગ રૂપિયા ૩૫ હજાર મોકલે.

અશોકને લાગ્યું કે તેની મિત્ર મુસીબતમાં છે. અશોકને ખબર હતી કે તેની મિત્ર અમેરિકા ગઈ છે. એવામાં કોઈ ઠગીની વાત તો નહોતી. તેથી અશોકે પેટીએમથી ૩૫ હજાર રૂપિયા મોકલી દીધા. ત્યાર પછી તે ઊંઘી ગયો. સવારે ઊઠીને વિચાર્યું કે મિત્રના ખબરઅંતર પૂછી લે. ત્યારે તેણે મેસેન્જરથી મેસેજ કર્યો તો ખબર પડી કે તેનું ફેસબુક કોઈએ હેક કરીને અશોક સાથે આ છેતરપિંડી કરી છે.

ફેસબુક પર છેતરપિંડી કરવાવાળી એક મોટી ગેંગ છે. આ ગેંગ યોજના બનાવીને કામ કરે છે. સાઈબર એક્સપર્ટ નીલમ વૈશ્ય જણાવે છે, "સૌપ્રથમ આ લોકો પોતાનો શિકાર શોધે છે. ત્યાર પછી તેના ફેસબુક પ્રોફાઈલની રેકી કરે છે. જોઈએ કે સૌથી વધારે કોમેન્ટ કોની છે, નજીકના મિત્ર કોણ છે, ક્યાં કોણ ક્યારે જઈ રહ્યું છે, તે મુજબ યોજના બનાવીને લોકોને ફસાવે છે. જો અશોકની મિત્રના અમેરિકા જવાની જાણકારી આ ગેંગને ન હોત તો તે અશોકને સરળતાથી છેતરી નહોતી શકતી."

ઈમોશનલી ટચ

છેતરપિંડી કરતા લોકો પહેલા ફ્રેન્ડશિપ લિસ્ટમાં જોડાય છે. પુરુષ હોય તો મહિલા બનીને અને મહિલા હોય તો પુરુષ બનીને મિત્રતા કરે છે. કેટલીય વાર મહિલા સાથે મહિલા અને પુરુષ સાથે પુરુષ બનીને મિત્રતાનું ષડ્યંત્ર રચે છે.

ફેસબુક મેસેંજર દ્વારા શરૂ થતી વાતચીત વોટ્સએપ અને કેટલીય વાર મોબાઈલ પર થાય છે. વાતચીત દરમિયાન 'સામદામ દંડ ભેદ' નીતિનો સહારો લે છે. લાગણીશીલ વાતો, જરૂરિયાતથી વધારે કેર કરવી, જોક્સ, વીડિયો અને મેસેજ સાથે સેક્સી વાતો પણ થવા લાગે છે. એટલું જ નહીં, વીડિયો ચેટ થાય છે. ત્યાર પછી અચાનક ડિમાન્ડ શરૂ થઈ જાય છે. આજકાલ પૈસા ટ્રાન્સફર કરવા સરળ થઈ ગયું છે કે લોકો લાગણીમાં તરત જ પૈસા ટ્રાન્સફર કરી દે છે.

જોખમમાં ગોપનીયતા

છેતરપિંડીની વાતચીતને છોડી દો તો ફેસબુકથી સૌપ્રથમ આપણી પર્સનલ લાઈફ પૂરી થઈ જાય છે. તેને ધ્યાનમાં રાખીને ચીટિંગ કરનારા નવીનવી યોજના બનાવે છે. ફેસબુક પર તમામ એવી ગેમ છે જે રમવામાં આપણી પર્સનલ લાઈફ સૌપ્રથમ પૂરી થઈ જાય છે. તે ગેમ દ્વારા ફેસબુક પર લખેલી અન્ય જરૂરી વાત બીજા લોકો સુધી પહોંચે છે. સોશિયલ મીડિયાના લીધે ઓનલાઈન છેતરપિંડીના કિસ્સા વધી ગયા છે.

પહેલાં બેંકના એટીએમ અને ક્રેડિટ કાર્ડથી જ છેતરપિંડી થતી હતી. હવે આ કામ ફેસબુક પર પણ શરૂ થઈ ગયું છે. ફેસબુકમાં એકના સહારે બીજા સાથે પણ છેતરપિંડી થાય છે.

ઠગો માટે આ સરળ વાત છે કે તેમાં પોતાની પ્રોફાઈલ બનાવવી સરળ છે. પોતાને ફેસબુક મેનેજમેન્ટ સમજે છે. ચૂંટણી સમયે ફેસબુકે તમામ ફેક પ્રોફાઈલ બંધ કરી દીધી હતી, તેમ છતાં હજી ઘણી ફેક પ્રોફાઈલ બનેલી છે. એવામાં છેતરપિંડી થતી અટકાવવી સરળ કામ નથી.

જો તમે સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઈટ ફેસબુકનો ઉપયોગ કરો છો તો થોડી સાવચેતી રાખજો. શક્ય છે કે તમારા ફોટા અને તમારા નામથી કોઈ ફેક એકાઉન્ટ ખોલીને તમારા પ્રિયજનો સાથે પૈસાની છેતરપિંડી કરવા લાગે અને તમને તેનો અણસાર સુદ્ધા ન આવે.

લોકડાઉન દરમિયાન એવી કેટલીય છેતરપિંડી સામે આવી. ફેક એકાઉન્ટ બનાવીને ચીટિંગ કરનારના નિશાના પર મોટાભાગે એ લોકો હોય છે, જે પબ્લિક ડીલિંગમાં હોય છે.

- શૈલેન્દ્ર સિંહ ●

છેતરપિંડીથી બચવા માટે ટિપ્સ

- લોકેશન શેર કરવાની ટેવ છોડી દો. તેનાથી તમારા વિરોધીઓને ખબર પડી જાય છે કે તમે ક્યાં છો. આ સ્થિતિમાં તે પોતાની સુવિધાનુસાર તમને છેતરે છે.
- વ્યક્તિગત વાતો ફેસબુક પર શેર ન કરો. તેનાથી તમારી પર્સનલ લાઈફ ડિસ્ટર્બ થાય છે.
- ફોટો શેર કરતી વખતે સમજી લો કે કયા લોકોને તમે ફોટો બતાવવા ઈચ્છો છો અને કયા લોકોને નહીં.
- ફેસબુક પર અજાણ લોકો સાથે વાતચીત કરતી વખતે સતર્ક રહો.
- ફેસબુક પર આવતી દરેક પોસ્ટ સાચી ન હોય, એ ધ્યાન રાખો. સમજ્યાવિચાર્યા વિના વાતોમાં ન આવો.

જેથી ખરીદી પછી પસ્તાવું ન પડે

જે પ્રોડક્ટ તમે ખરીદી રહ્યા છો તે સારી છે કે નહીં, તેના વિશે ઓનલાઈન રેટિંગ તથા કોમેન્ટ્સ દ્વારા કેવી રીતે જાણકારી પ્રાપ્ત કરી શકો છો, તે વિશે જરૂર જાણો...

આજે ડિજિટલ યુગ ચાલે છે. આપણે ગણતરીની મિનિટોમાં કમ્પ્યૂટર, મોબાઈલ પર ઓનલાઈન પેમેન્ટ, શોપિંગ ઘરે બેઠા કરી શકીએ છીએ. આપણે મનપસંદ ડ્રેસ, એક્સેસરિઝ, ગેજેટ્સ મોબાઈલથી ઓર્ડર કરીએ છીએ, જે સુવિધાજનક હોવાની સાથે સમય બચાવે છે. આ યોગ્ય છે પણ એ જાણવું જરૂરી છે કે જે પ્રોડક્ટ આપણે ખરીદીએ છે તે યોગ્ય છે કે નહીં, જેથી આપણે પસ્તાવું ન પડે.

પ્રોડક્ટ્સ વિશેની જાણકારી તમે તેના રેટિંગ્સ તથા કોમેન્ટ્સ દ્વારા મેળવી શકો છો :

શું છે રેટિંગ

રેટિંગ ભલે ને ખૂબ સિંપલ સ્ટેપ હોય, પરંતુ તેની અસર ખૂબ વધારે પડતી હોય છે. તે વર્ડ ઓફ માઉથ માર્કેટિંગને પ્રોત્સાહન આપે છે તેમજ જાહેરાતના પરિણામમાં સુધારો લાવે છે. મહત્ત્વની વાત છે કે તે ખરીદીને પ્રભાવિત કરે છે.

કેવી રીતે આપવામાં આવે છે રેટિંગ

તમે જ્યારે પણ કંઈક ઓનલાઈન ખરીદો છો ત્યારે ખરીદી પછી તમને તેને રેટિંગ આપવાનો ઓપ્શન આપવામાં આવે છે, જેમાં તે પ્રોડક્ટ વિશે તમે તમારો એક્સપીરિયન્સ જણાવી શકો છો. રેટિંગ ૧ થી ૫ ની વચ્ચે આપવામાં આવે છે. જેનો અર્થ છે કે જો તમે આ પ્રોડક્ટ્સથી અસંતુષ્ટ છો તો તમે ૧ સ્ટાર આપો, સારી લાગી તો ૨ સ્ટાર આપો. જો પ્રોડક્ટ તમને એવરેજ લાગી તો ૩ સ્ટાર આપો, જો ઉત્તમ લાગી તો ૪ સ્ટાર અને ખૂબ સારી લાગી તો ૫ સ્ટાર આપો.

રેટિંગ તથા કોમેન્ટ્સનો પ્રભાવ

જો આપણે કોઈ પ્રોજક્ટ ઓનલાઈન ખરીદવો હોય તો આપણે સૌપ્રથમ તે પ્રોડક્ટના રેટિંગ અને કોમેન્ટ્સ વાંચીએ છીએ, જેના પરથી આપણને જાણ થાય છે કે આ પ્રોડક્ટ ખરીદવી યોગ્ય છે કે નહીં. રેટિંગ તથા કોમેન્ટ્સ આપવા માટે યૂઝર્સ વોલ હોય છે. તે પોતાના અનુભવના આધારે તેને નેગેટિવ તથા પોઝિટિવ કોઈ પણ રેટિંગ આપી શકે છે. તેઓ કોમેન્ટ્સમાં લખીને પણ પ્રોડક્ટ વિશે જણાવી શકે છે કે તેમને કોઈ વસ્તુ પસંદ આવીકે નહીં, તેમાં કોઈ ખામી છે, તેમાં આ ફીચર્સ હોવા જોઈતા હતા, કિંમતના હિસાબે તેની ક્વોલિટી થોડી બરાબર નથી વગેરે વગેરે.

તેમણે આપેલી કોમેન્ટ્સ બીજા લોકોને તે પ્રોડક્ટ્સ ખરીદતી વખતે ખૂબ મદદરૂપ બને છે. યૂઝર્સની કોમેન્ટ્સ કંપનીને પણ પોતાની પ્રોડક્ટ ઈમ્પ્રૂવ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

પોઝિટિવ રેટિંગ કરે છે ગ્રાહકને મજબૂર

તમે મોબાઈલ ફોન ખરીદવા વિશે વિચારી રહ્યા છો અને શોપિંગ સાઈટ ખોલીને બેઠા છો, ત્યારે તમારી નજર એવા મોબાઈલ ફોન પર જાય છે, જે લુકવાઈઝ સારો છે, સાથે યૂઝર્સના રેટિંગ તથા કોમેન્ટ્સ જોઈને પણ તમે તેને ખરીદ્યા વિના રહી શકતા નથી.

'આ ફોનની કિંમત ઓછી હોવાની સાથેસાથે તેના ફીચર્સ પણ મોંઘા ફોન જેવા છે અને વેઈટમાં પણ તે એટલો લાઈટ છે કે તમે ક્યારેય વિચાર્યું પણ નહીં હોય. આટલી મોંઘી કિંમતમાં આટલા ફીચર્સ તમને કોઈ બીજા ફોનમાં નહીં મળે', 'આટલા બધા ફીચર્સ ધરાવતો ફોન અને તે પણ આટલી ઓછી કિંમતમાં તો મળવો મુશ્કલ છે', 'ફોનનો લુક ખૂબ સારો છે, જેને કેરી કરીને તમે ખૂબ સારું ફિલ કરશો', આ બધી કોમેન્ટ્સ તમને તરત ફોન ખરીદવા મજબૂર કરશે.

ખરાબ સામાન આવવાના ચાન્સિસ ઓછા

જ્યારે પણ આપણે માર્કેટમાંથી કોઈ સામાન ખરીદીએ છીએ ત્યારે આપણને ખાતરી નથી હોતી કે તે પ્રોડક્ટ સારી છે કે નહીં, કારણ કે ત્યાં આપણે માત્ર દુકાનદારની વાત સાંભળીને તેને ખરીદીએ છીએ, જેમાં બીજા લોકોનો ઓપિનિયન નહીંવત્ હોય છે, પરંતુ જ્યારે આપણે ઓનલાઈન શોપિંગ કરીએ છીએ, ત્યારે એક પ્રોડક્ટ પર લોકોએ કરેલી કોમેન્ટ્સ આપણને મદદરૂપ બને છે, જેથી ખરાબ વસ્તુ આવવાના ચાન્સિસ ઓછા રહે છે, કારણ કે કોમેન્ટ્સ કરનાર તો પહેલા જ તેને યૂઝ કરી ચૂક્યા હોય છે.

રેટિંગ સ્વયંમાં

પ્રોડક્ટનું પ્રમોશન : એક તરફ કંપનીઓ પોતાની પ્રોડક્ટને વેચવા માટે છાપા, ટીવી રેડિયો વગેરે પર લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ કરીને જાહેરાતો આપે છે, જેથી વધારેમાં વધારે લોકો તેમની પ્રોડક્ટ ખરીદે, જ્યારે બીજી તરફ રેટિંગ પ્રોડક્ટ વિશે એક ઈમેજ બનાવી દે છે, જેને વાંચીને ગ્રાહક પ્રોડક્ટ ખરીદે છે અથવા તો નહીં.

- પારૂલ ભટનાગર ●



ઈલિયાના ડિક્રૂઝ એ અભિનેત્રીઓમાંથી છે જેનું રિલેશનશિપ સ્ટેટસ હજી પણ એક રહસ્ય જ છે. તેની લાઈફમાં કોઈ સ્પેશિયલ છે કે નહીં એ કોઈ ખબરી શોધી ન શક્યા. આ સ્થિતિમાં ફેન્સ ઉતાવળા થઈ જાય તો ખોટું શું છે. તાજેતરમાં ફેન્સે ઈલિયાનાને પૂછી જ લીધું કે તમારી લાઈફમાં કોઈ સ્પેશિયલ છે કે નથી? ઈલિયાનાએ પણ ઘણી નિર્દોષતાથી જવાબ આપીને ફેન્સને લાજવાબ કરી દીધા કે મને કોઈ સ્પેશિયલની જરૂર નથી, કારણ કે મને મારી જાત સાથે ખૂબ પ્રેમ છે અને મારી જાત સાથે જ સમય વિતાવવો ગમે છે. વાત તો સાચી છે ઈલિયાના, પણ બોલીવુડના બોયફ્રેન્ડ કલ્ચરની થોડીક તો આમન્યા જાળવ.

ઈલિયાનાને છે સેલ્ફ લવ

ક્યા સે ક્યા હો ગયે દેખતે દેખતે

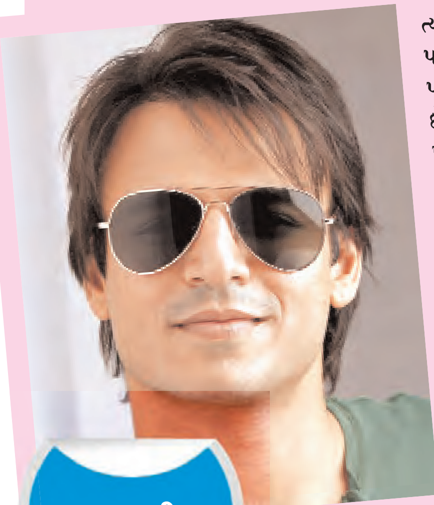


લોકડાઉનમાં થોડીક છૂટ શું મળી સ્ટાર્સને જાણે કેદમાંથી છુટકારો મળી ગયો. કેટલાક મસ્તી કરવા તો કેટલાક સ્ટાર્સ કામ કરવા નીકળી પડ્યા. હવે સ્ટાર્સ ઘરમાંથી બહાર નીકળવા લાગ્યા તો પાપારાઝીના જીવમાં પણ જીવ આવ્યો, કારણ કે તેમની દુકાન તો લગભગ સમેટાઈ ગઈ હતી. હા, એક પરિવર્તન ચોક્કસ જોવા મળ્યું કે જે સ્ટાર્સ પહેલાં પાપારાઝીથી દૂર રહેતા હતા તે હવે તેમને અને તેમના કેમેરાને નમન કરતા જોવા મળે છે. કદાચ તેમને પણ એ વાતનો અહેસાસ થઈ ગયો હશે કે આ ફોટો ક્લિક નહીં કરીએ તો આપણે સનસની કેવી રીતે બનીશું.



સક્સેસ સ્કિનટોન નથી જોતી

તાજેતરમાં એક પ્રસિદ્ધ બ્રેન્ડે પોતાની ક્રીમથી ફેર શબ્દને હટાવી દીધો. બ્રેન્ડનાં આ પગલાંની કેટલાય સ્ટાર્સે પણ પ્રશંસા કરી. પરંતુ કિંગ ખાનની દીકરી સુહાના બ્રેન્ડનાં આ પગલાથી ઘણી પ્રભાવિત થઈ. તેણે આ બાબત પર પ્રતિભાવ આપતા કહ્યું કે જો કોઈની અંદર સફળ થઈને પોતાની ઓળખ બનાવવાની હિંમત હોય અને તેને પોતાના હુન્નર પર વિશ્વાસ હોય તો સ્કિનની રંગત ક્યારેય તેના માર્ગમાં અવરોધક નથી બનતી. જોકે સુહાના પણ ફિલ્મી દુનિયામાં પદાર્પણ કરવા આતુર છે અને આજકાલ પોતાના હુન્નરને નિખારી રહી છે.



પડદાની પાછળ પણ ચાલશે

ત્યાં સની પાજી પડદા પાછળથી નીકળીને પડદા પર આવવાની તૈયારીમાં છે તો અહીં વિવેક બાબુ પડદાની પાછળ સરકવાની તૈયારીમાં છે. હા, વિવેકે હવે ફિલ્મોનું નિર્માણ કરી લીધું છે. તે પણ શું કરે, કોઈ નિર્માતા-નિર્દેશક તેમને પડદા પર આવવાની ઓફર જ નહોતા આપતા. આપણે એ જ કહીશું કે જેનું કામ દેખાય તો ડંકો વાગે એટલે કે વિવેક બાબુ, થોડું ધ્યાનથી આ દુનિયામાં ડગ માંડો, કારણ કે કેટલાય એક્ટર પ્રોડ્યુસર બનવાના ચક્કરમાં ન ઘરના રહ્યા છે ન ઘાટના.

પાછો સની એક્ટિંગ પર આવ્યો

કહેવાય છે કે સવારનો ભૂલેલો જો સાંજે ઘરે આવી જાય તો તેને ભૂલ્યો ન કહેવાય, પણ સની પાજી તો સવારમાં એવા નીકળ્યા કે કેટલીય સાંજ પસાર થયા પછી તેમને ઘરની યાદ આવી. હવે તેમણે શું કહેવું છે એ તમે વિચારો, અમે તો બસ એટલું કહેવા ઈચ્છીએ છીએ કે તે હવે માત્ર અદાકારીથી પોતાના ફેન્સનું દિલ જીતવા ઈચ્છે છે. નિર્માતાનિર્દેશક બનવાનું ભૂત તેમના માથા પરથી ઊતરી ગયું છે અને આજકાલ તે સાઉથ ઈન્ડિયન ફિલ્મોના એક નિર્દેશક સાથે દમદાર સ્ક્રિપ્ટ પર કામ કરી રહ્યા છીએ. બધું બરાબર રહ્યું તો અઢી કિલોનો હાથ ફરી મોટા પડદે જાદૂ બતાવશે.



તમે તો સોશિયલ મીડિયા જ છોડી દીધું

ફિલ્મોમાંથી એમ પણ દબંગ ગર્લ ઘણા સમયથી દૂર છે. હવે ખબર આવી છે કે તેમણે પોતાનું ટ્વિટર એકાઉન્ટ પણ બંધ કરી દીધું છે. હકીકતમાં, સુશાંતની આત્મહત્યા પછી ભાઈભત્રીજાવાદ પર એવી ચર્ચા છેડાઈ છે કે જાણીતા સ્ટાર્સ પણ તેની લપેટમાં આવી ગયા છે. સોશિયલ મીડિયા પર સિલ્વર સ્પૂન સ્ટાર્સને ઘણું ખરુંખોટું સાંભળવું પડી રહ્યું છે. સોના બેબી આ ચર્ચાને સહન ન કરી શકી અને ટ્વિટરને અલવિદા કહી દીધું. જોકે એવું કરનારી તે એકલી સેલિબ્રિટી નથી ઝહીર ઈકબાલ અને આયુષ શર્મા પણ એવું કરી ચૂકી છે.



ઓટીટીની તો નીકળી પડી

મોબાઈલ મૂવી પ્લેટફોર્મ નેટફ્લિક્સ, એમેઝોન પ્રાઈમ અને ડિઝની હોટસ્ટારને તો કોરોના મહામારીએ ન્યાલ કરી દીધા. પહેલાં તો નાના બજેટની ફિલ્મો અહીં રિલીઝ થતી હતી, પણ કોરોના કાળે આ પ્લેટફોર્મનો એવો સમય ફેરવ્યો કે મોટા બજેટની ફિલ્મો પણ હવે ઓટીટીની જ શરણે આવે છે. ફિલ્મ 'ગુલાબોસિતાબો' પછી હવે 'ભુજ', 'સડક ૨' અને 'લક્ષ્મીબોંબ' જેવી મોટી ફિલ્મો પણ ડિઝિટલ રિલીઝ માટે તૈયાર છે. હવે એ સમજાતું નથી કે સિનેમા હોલમાં સીટી અને તાળીઓ પાડીને ફિલ્મોનો આનંદ ઉઠાવતા ફિલ્મી ફેન્સ ઘરના સભ્ય વાતાવરણમાં પરિવાર સાથે મોબાઈલ પર ફિલ્મો જોતા પોતાની લાગણીઓને કેવી રીતે કાબૂમા રાખશે. બીજું તો ઠીક કોઈ હોટ સીન પર નીકળતા નિસાસાનું શું થશે.



મા મને પેદા કરવા નહોતી ઈચ્છતી

ભારતી સિંહ કોમેડીની દુનિયાનું એવું નામ બની ગઈ છે જેનાથી આજે ઘર ઘર પરિચિત છે. ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે ભારતીએ ખૂબ સંઘર્ષ કર્યો છે. ભારતીએ એક ઈન્ટરવ્યૂમાં આ વાતનો ખુલાસો કર્યો કે અમારી આર્થિક સ્થિત અત્યારે એટલી નાજુક હતી કે મારી મા મને ગર્ભમાં જ મારી નાખવા ઈચ્છતી હતી જેથી એક બીજા બાળકને આ સ્થિતિનો સામનો ન કરવો પડે. ભારતી તરીકે આજે તેમની માને એ વાતનો ખૂબ અફસોસ છે કે જે બાળકને તે ગર્ભમાં જ મારી નાખવા ઈચ્છતી હતી તેણે જ આજે તેમનું માથું ગર્વથી ઊંચું કર્યું છે. ભારતીનો સંઘર્ષ પોતાનું નામ બનાવવાની ઈચ્છા ધરાવનાર માટે કોઈ પ્રેરણાથી કમ નથી.



તેમની સ્ટ્રગલ આપણાથી મોટી છે

અલાયા ફર્નિચરવાળા આજકાલ તે બધું કરવા અને શીખવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે જે તે વ્યસ્ત રહેવા દરમિયાન મિસ કરતી હતી. આજકાલ પોતાની વીડિયો એડિટિંગ સ્કિલ્સને પણ નિખારી રહી છે. ભાઈભત્રીજાવાદ પર જ્યારે તેમને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો તો તેમનું કહેવું હતું કે સ્ટાર કિડ્સને પણ રિજેક્શનનો સામનો કરવો પડે છે, ફરક બસ એટલો છે કે જો સ્ટાર કિડ્સ ૧૦ વાર રિજેક્ટ થાય છે તો આઉટસાઈડર ૧૦૦ વાર. આઉટસાઈડરનો સંઘર્ષ આ બાબતમાં અમારાથી મોટો છે. અલાયાના મતે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં હાર ન માનવી જોઈએ, કારણ કે સમય બધાનો આવે છે. કહેવું સરળ છે અલાસા, પણ જેની પર વીતે છે તે જ તેની પીડા સમજી શકે છે. ●

પ્રિયંકા બની ટીવીનો ગ્લોબલ ફેસ

પ્રિયંકાએ હોલીવુડનો માર્ગ શું પકડ્યો તેના તો દિવસો જ બદલાઈ ગયા. પહેલાં વિદેશી ટીવી અને ફિલ્મો પછી વિદેશી દુલ્હો બધું તેને બહાર જઈને જ મળ્યું. હવે ખબર આવી છે કે પીસીએ એમેઝોન સાથે કેટલાય કરોડનો ટીવી કોન્ટ્રાક્ટ સાઈન કર્યો છે. ચાલો સારું છે, બોલીવુડમાં તો ભાઈભત્રીજાવાદ અને મૂવી માફિયા કોઈ આઉટસાઈડરને પોતાની પર ફેલાવા નથી દેતા, બહાર પોતાના ટેલેન્ટના દમ પર કમ સે કમ કામ તો મળી જાય છે. અભિનંદન પ્રિયંકા, પણ વિદેશી પ્રોડક્ટ્સમાં એટલા વ્યસ્ત થવું કે દેશી ફેન્સ પોતાની દેશી ગર્લના દીદારની રાહ જોતા રહી જાય.



કરણના ભાવ વધી ગયા

કરણ પટેલ ટીવીની દુનિયાનું જાણીતું નામ છે, પણ તમે એ ન સમજી લેતા કે તેમના ભાવ વધી ગયા એટલે કે તેમનો વ્યવહાર બદલાઈ ગયો છે. હકીકતમાં તેમણે તાજેતરમાં પોતાની ફી વધારી દીધી છે. હવે તે એક એપિસોડના ૩ લાખ સુધી ચાર્જ કરશે. તાજેતરમાં કેટલાક નિર્માતાએ ટીવી અને ફિલ્મી દુનિયાના મોટા સ્ટાર્સને અપીલ કરી હતી કે કોરોના કાળમાં આર્થિક સંકટને જોતા પોતાની ફી ને થોડા સમય માટે ઓછી કરી દે. આ સ્થિતિમાં કરણનું ફી વધારવું ક્યાંક તેમની ડિમાન્ડ ન ઘટાડી દે. સમયની નજાકતને સમજો, કરણ.